



# **ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ**

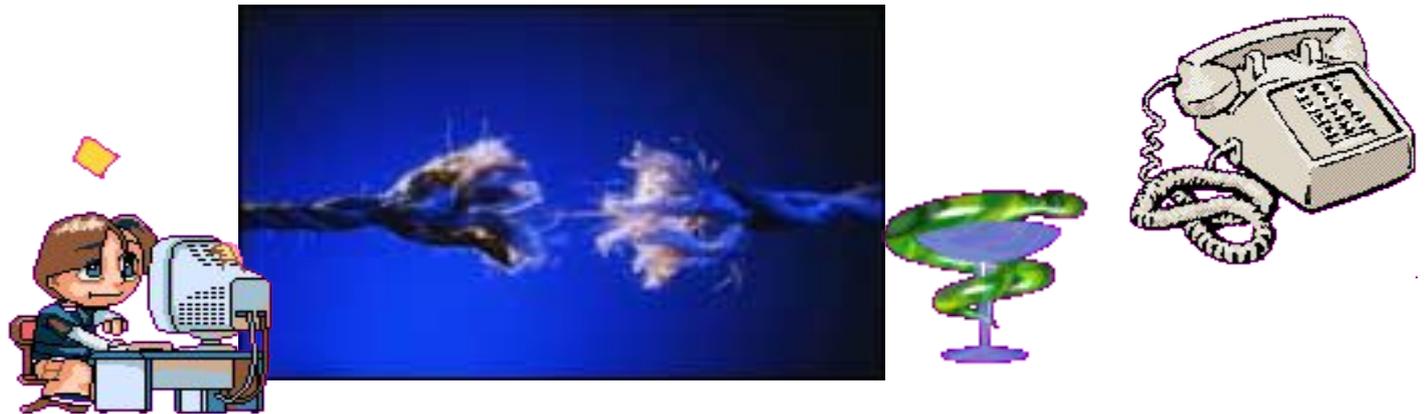
**Практико-ориентированное  
занятие с элементами  
тренинга**



**Подготовила педагог-психолог Степанцова Е.А.**

*В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:*

*«Запах горячей психологической проводки».*



*Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.*

# ПЕРВАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания



## *Снижение самооценки.*

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;*
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»*

*Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.*

# ВТОРАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания



## *Одиночество.*

- возникают недоразумения с учениками и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;*
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии учеников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.*

*Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.*



# ТРЕТЬЯ СТАДИЯ профессионального выгорания

*Эмоциональное истощение, соматизация.*

- притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;*
- глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.*

*Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.*



# Тест «Состояние вашей нервной системы»

	Нет	редко	да	часто
• Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
• Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
• Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
• Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
• Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
• Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
• Страдаете ли вы произвольным потоотделением?	0	2	3	6
• Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
• Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
• Страдаете ли вы от необъяснимой тревоги?	0	2	3	6
• Необходимо ли вам в вашей работе быть всегда «на высоте»?	0	2	4	8
• Часто ли вы бываете в плохом настроении? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
• Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
• Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
• Курите ли вы?	0	2	5	10
• Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
• Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
• Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие ?	0	2	4	8

# Проверьте себя



- **0-25 баллов:** эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.
- **26-45 баллов:** поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете для себя сделать.
- **46-60 баллов:** ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.
- **Более 60 баллов:** ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

# ***ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК***

## ***Разминка***

### ***«Какое качество важнее»***

*Вам предлагается подумать и решить, какое качество, по-вашему мнению, является самым важным.*

*Затем скажите, у кого присутствуют все три указанных качества.*



# Физиологическая саморегуляция

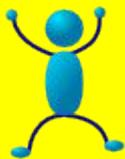


*«Болезни души неотделимы от болезней тела»*

*Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.*

***«мышечный панцирь».***

*Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.*



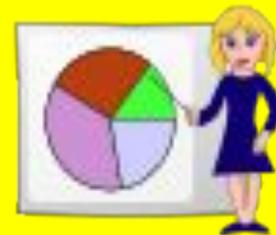
# Упражнение



- *Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.*
- *Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.*
- *Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.*
- *Затем начинайте вытягивать позвоночник.*
- *Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.*

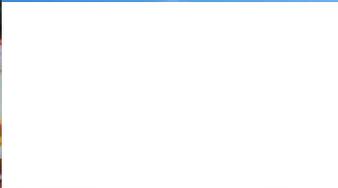


# Способы, связанные с воздействием слова



- *Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).*
- *Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.*
- *Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.***

# РЕЛАКСАЦИЯ



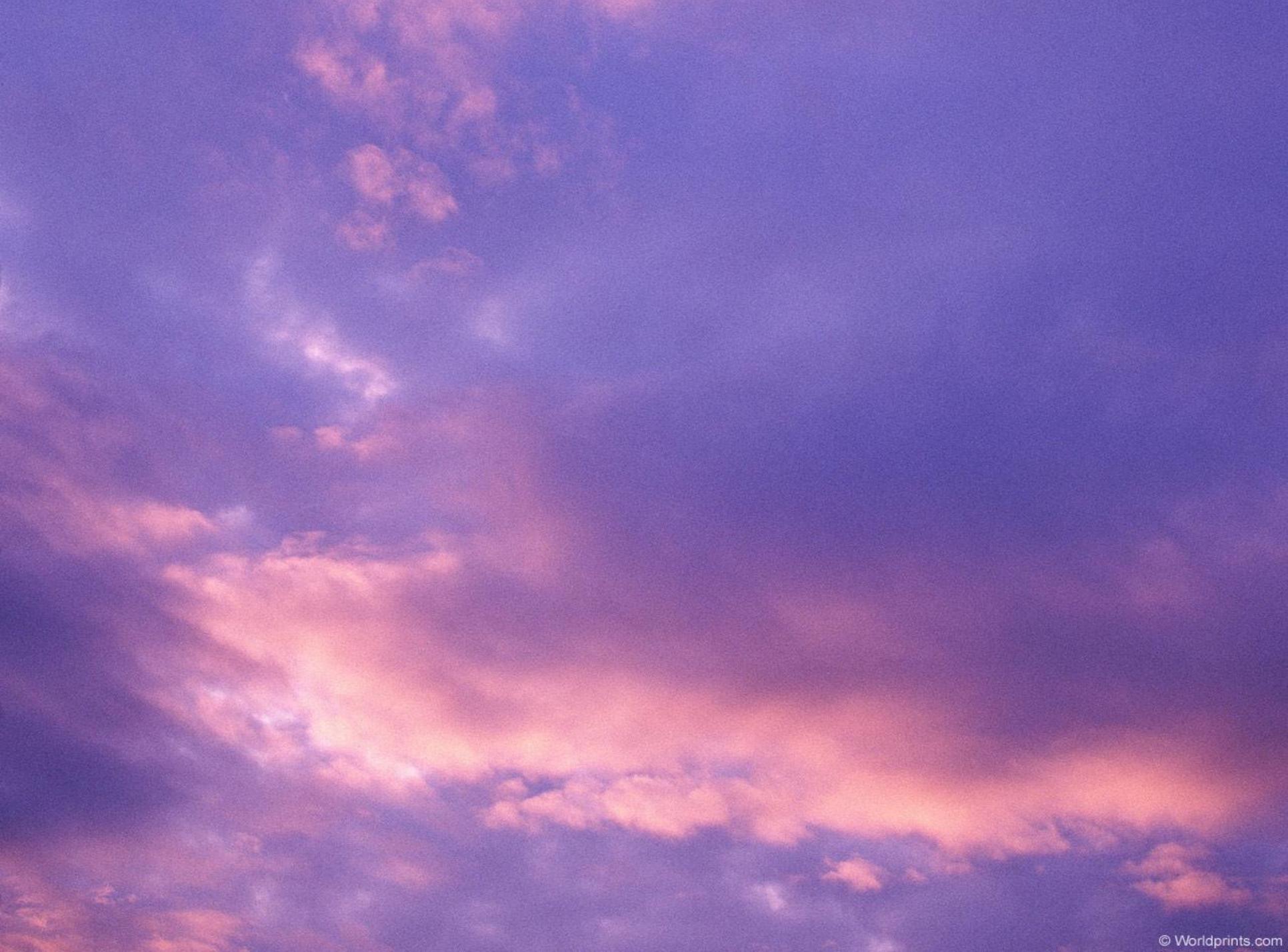
# «Небо»

**Цель: обучение расслаблению, переживание ощущения покоя,  
приобретение способности управлять своими мыслями.**































(c) shad slüter  
[www.NaturePhotoGallery.com](http://www.NaturePhotoGallery.com)



(c) Chad Sluiter  
[www.NaturePhotoGallery.com](http://www.NaturePhotoGallery.com)



(c) shad sluiters  
[www.NaturePhotoGallery.com](http://www.NaturePhotoGallery.com)









(c) shad slüter

[www.NaturePhotoGallery.com](http://www.NaturePhotoGallery.com)











(c)shad slüter  
[www.NaturePhotoGallery.com](http://www.NaturePhotoGallery.com)



**“Господи, дай мне силы  
изменить то, что я могу  
изменить, терпение —  
принять то, что я не могу  
изменить, и ум —  
отличать одно от  
другого”.**