



# Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

**Подготовила педагог-психолог МОУ СОШ  
№ 7 г. Стрежевого Юлия Григорьевна  
Коломиец**

# Немного истории

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил

Г. Фрейденбергер в 1974 г.

для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

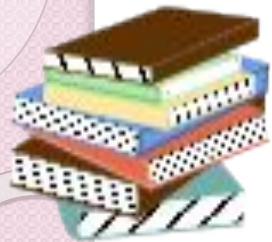


# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

выгорание –

*это синдром, развивающийся  
на фоне хронического стресса  
и ведущий к истощению  
эмоциональных,  
энергетических и личностных  
ресурсов работающего  
человека.*





# Причины напряженности педагога

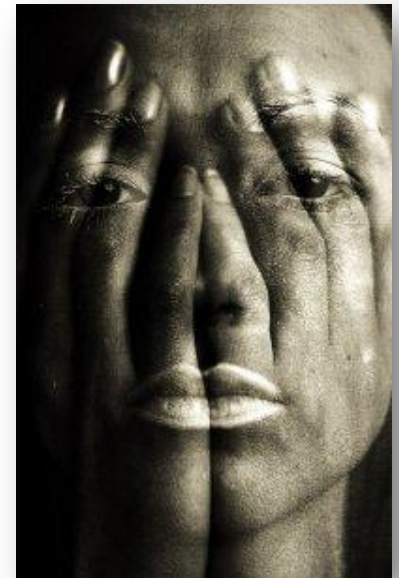
- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
- Нестабильность заработной платы

# Проявление СЭВ у педагогов (по стажу работы):

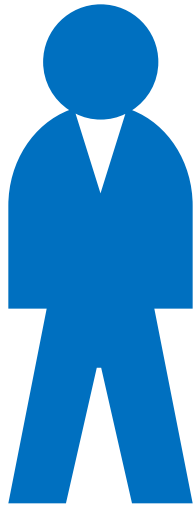
- Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет
- 8–11% – от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты)
- 22% – от 15 до 20 лет

# Стадии эмоционального выгорания:

- 1. Снижение самооценки.*
- 2. Стадия одиночества.*
- 3. Эмоциональное  
истощение, соматизация,  
**ПОТЕРЯ  
ТРУДОСПОСОБНОСТИ!***



# Психозэмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание  
личных достижений

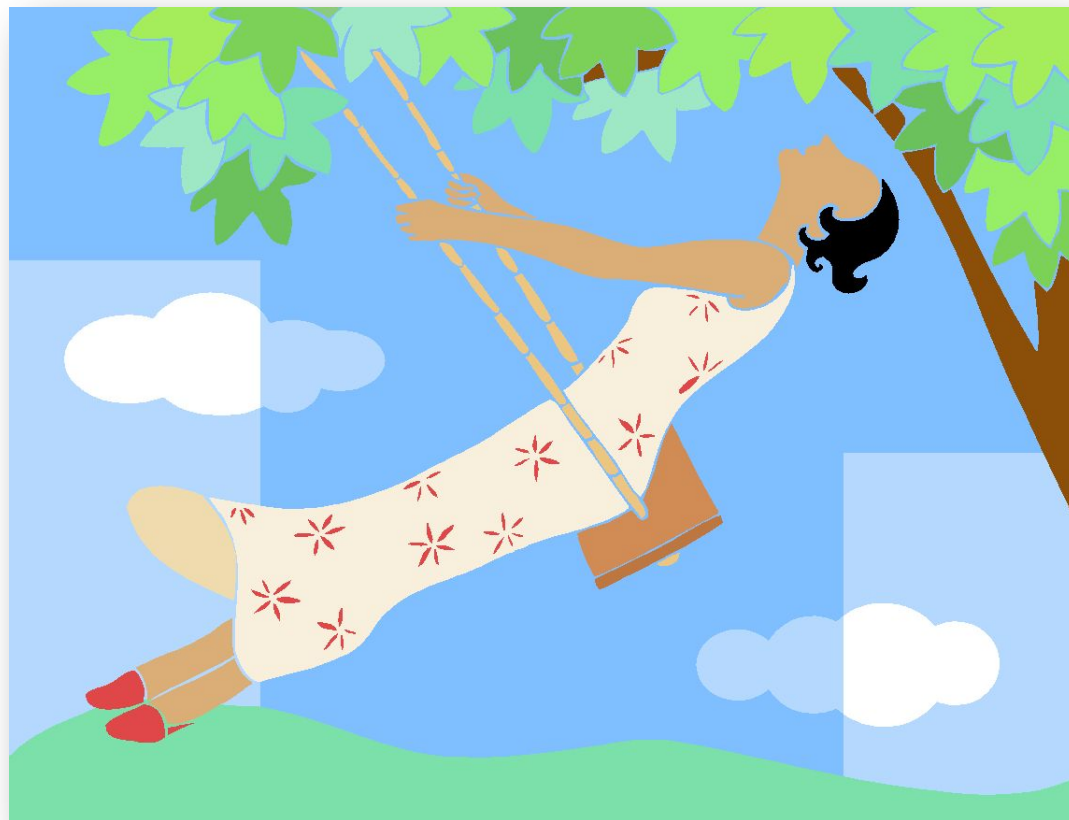


Ослабление  
защиты  
организма



**Потеря  
трудоспособности!**

# Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.







# 1. 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.**

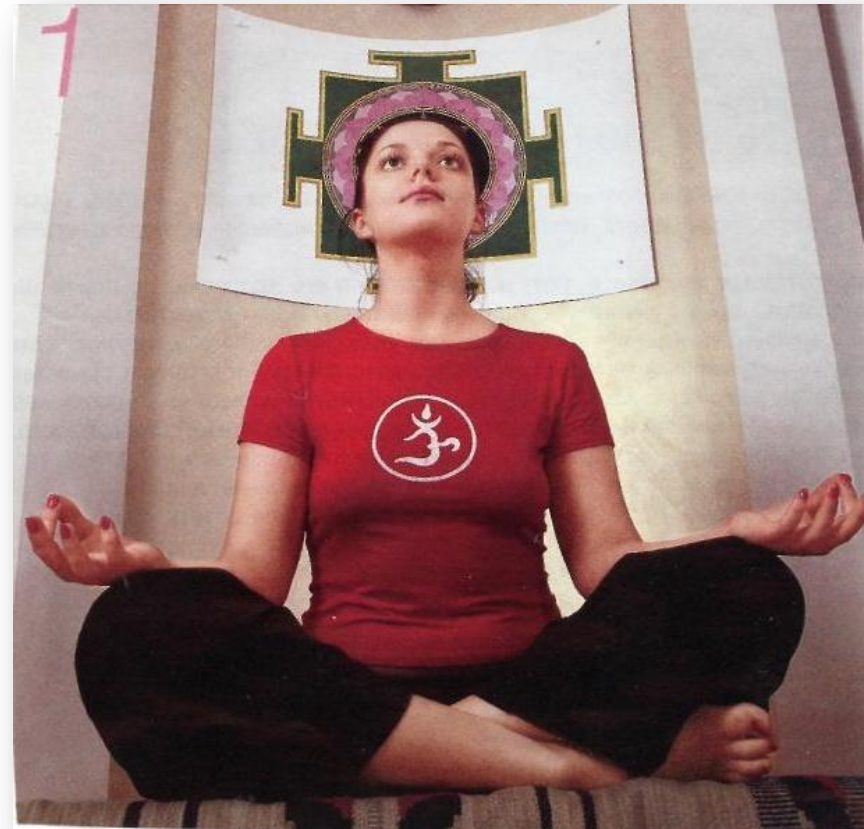
**«Мышечный панцирь».**

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



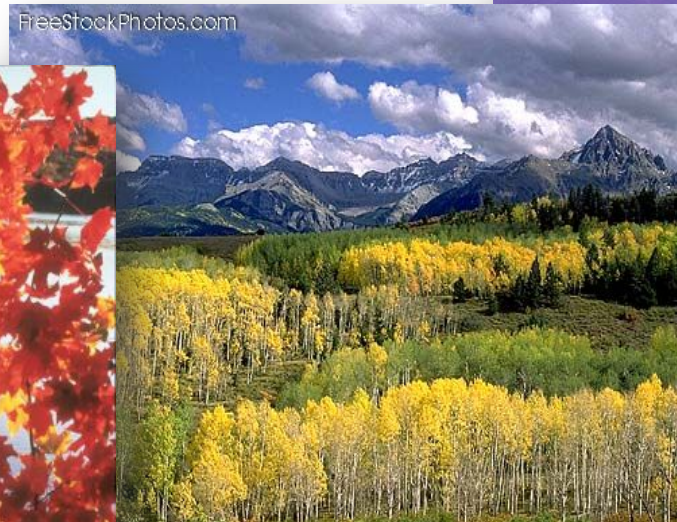
# Способы физиологической саморегуляции:

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.

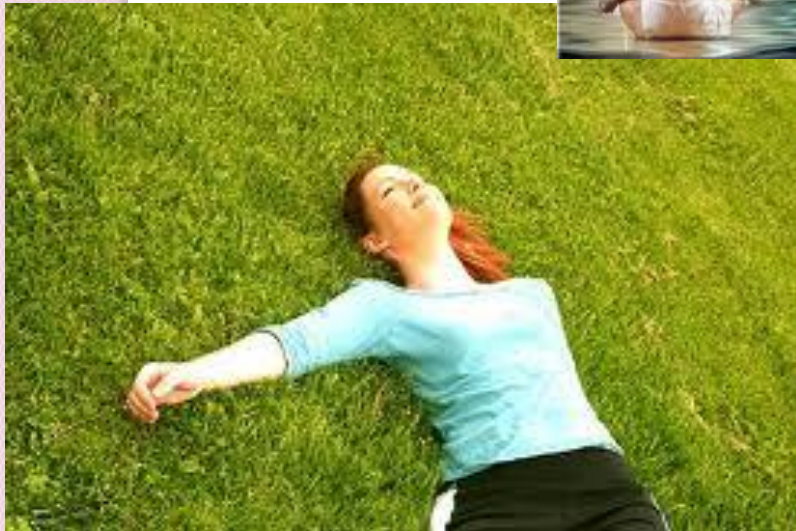


# Способы физиологической саморегуляции:

- **РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



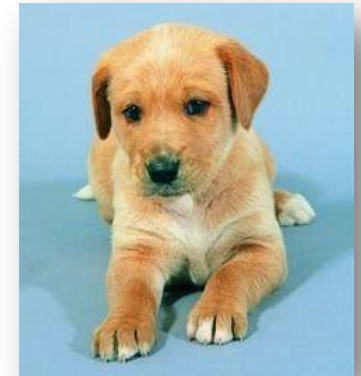




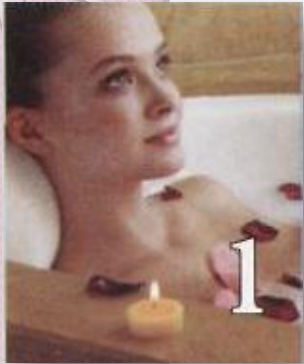
# 2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ

## РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.



# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



1 ● баня, сауна, массаж;

● горячая ванна

с пеной;

● СПА-процедуры.





### 3. Способы эмоциональной саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

# Способы эмоциональной саморегуляции:

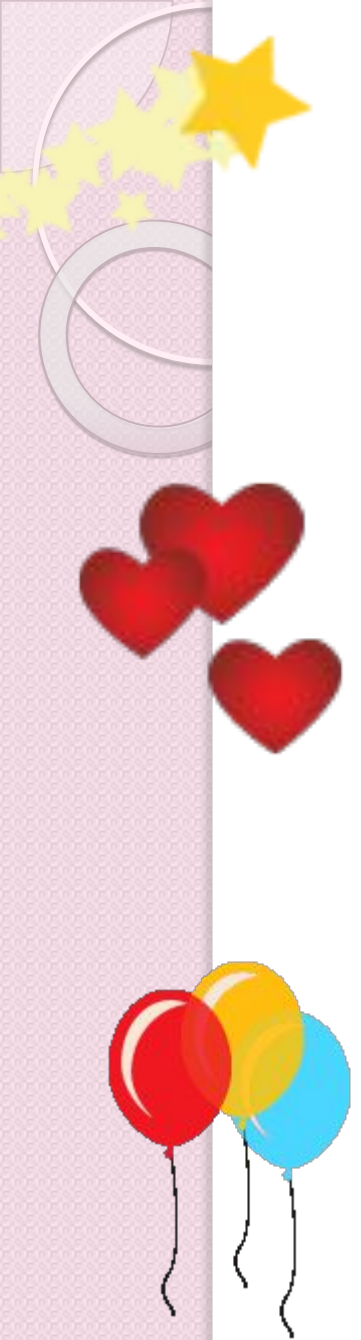
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .





# САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

- **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**
- **В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:  
«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!»,  
«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я  
ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК  
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».**
- **Дарите себе подарочки и милые безделушки.**





# ВЫВОДЫ:

- ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!
- НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!



# ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ- УЛЫБКА!!!





# СТ ЗА ВНИМАНИЕ

