


Синдром эмоционального выгорания педагога: способы профилактики

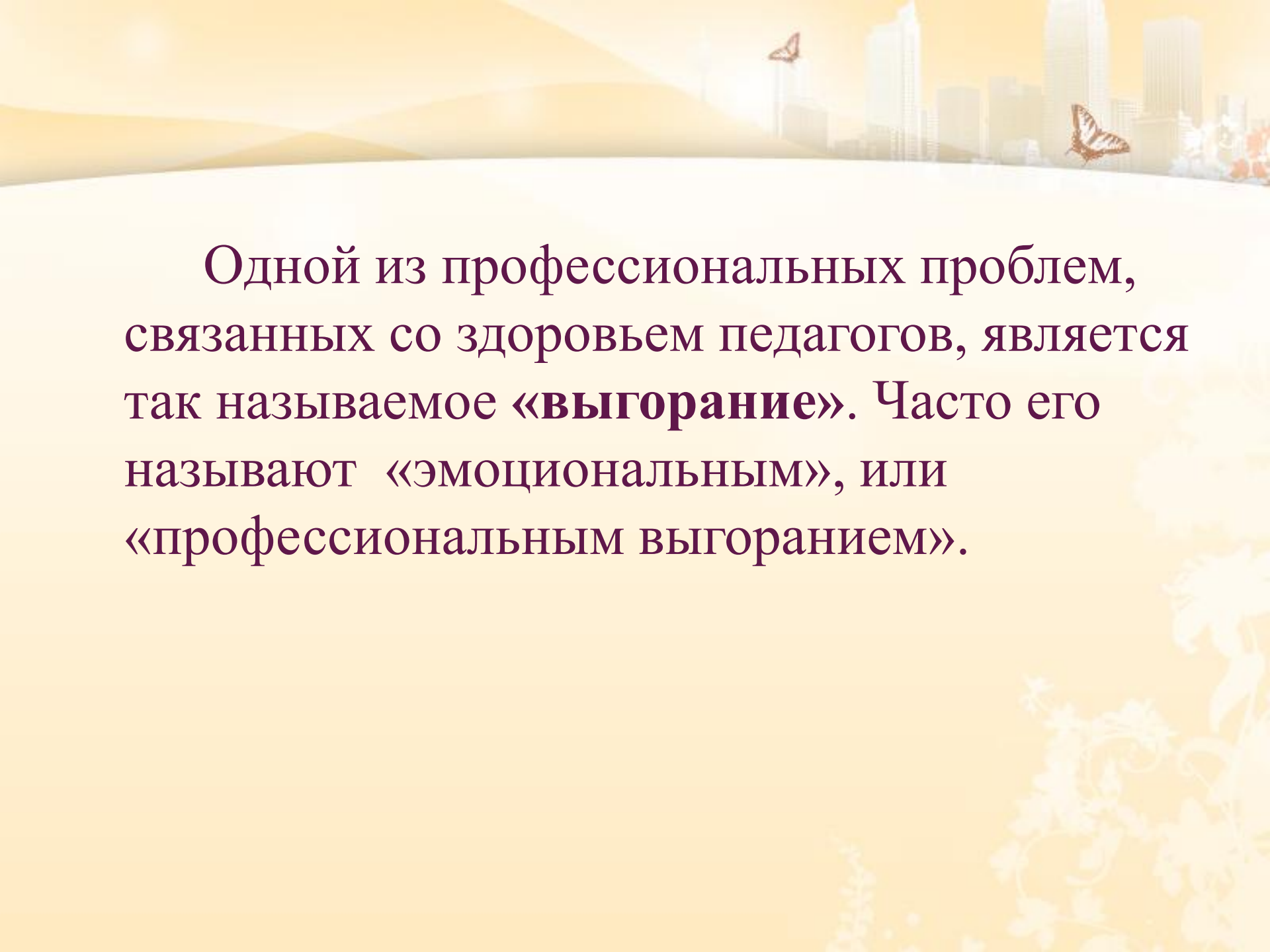


**Педагог-психолог
Олюшина Елена Викторовна**



The background features a soft, golden-yellow color palette. At the top, there is a silhouette of a city skyline with several skyscrapers. Below the skyline, there are rolling hills and two butterflies in flight. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on health and well-being.

**Эффективность реализации
оздоровительных программ возрастает,
когда педагоги сами начинают
заниматься своим здоровьем.**

The background features a soft, golden-yellow color palette. At the top, there is a faint silhouette of a city skyline with several skyscrapers. Two butterflies are depicted in flight: one is positioned in the upper left quadrant, and the other is in the upper right quadrant. In the bottom right corner, there is a decorative, light-colored floral or vine-like pattern. The overall aesthetic is clean and professional.

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое «выгорание». Часто его называют «эмоциональным», или «профессиональным выгоранием».

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – понятие, введённое в психологию американским психиатром Фрейденом в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением






Признаки эмоционального выгорания

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.



Невротические расстройства и психосоматические заболевания

The background features a soft, golden-yellow color palette. At the top, there is a stylized city skyline with several skyscrapers. Two butterflies are depicted in flight: one near the top center and another on the right side. The lower portion of the image shows rolling hills and a faint, decorative floral pattern in the bottom right corner.

Как предотвратить
возникновение синдрома
эмоционального выгорания?



**Определение краткосрочных и долгосрочных
целей**



Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);



Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь);



**Профессиональное развитие и
самосовершенствование**



Уход от ненужной конкуренции



Эмоциональное общение



Поддержание хорошей физической формы .



В целях направленной профилактики СЭВ
следует:

1. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
2. Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой.
3. Проще относиться к конфликтам на работе.
4. Не пытаться быть лучшим всегда и во всем».



Правило хорошего отдыха, а также сохранения здоровья, — правильный сон.



Правильный отдых – залог хорошей работоспособности!