

Игнорировать свои чувства,
эмоции – плохая идея:
психику не обмануть!

Важно помнить о том, что педагог постоянно находится в ситуации, когда его ученики нуждаются в его помощи (в освоении материала, в решении конфликта с одноклассником и во многом другом), в эмоциональной поддержке. Помочь другим людям возможно только если на это есть силы. **ЧТОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ДРУГИХ, НУЖНО СНАЧАЛА ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ**

- Известно, что меньше подвержены выгоранию те, кто
- получают положительные эмоции и поддержку в семье;
 - получают удовлетворение от работы;
 - имеет хобби или какое-то увлечение, позволяющее почувствовать, что **ЖИЗНЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ РАБОТА**

При сильных рабочих стрессах, перегрузке в семье, недостатке свободного времени, внутренние ресурсы истощаются

При подготовке памяти использовались материалы и разработки:

- АНО «Психологический центр «Форсайт»;
- Ассоциация социально-ориентированных некоммерческих организаций «Благотворительное собрание «Все вместе»;
- КРОО «Кризисный центр «Верба».

Кризисный центр «Верба» – общественная организация. Более 20 лет мы профессионально помогаем людям выйти из кризисной ситуации и выстроить в семье и обществе отношения без насилия. Ежегодно к нам обращаются более 800 человек.

В центре есть две благотворительные программы: **«Помощь людям, подвергшимся насилию в семье»** и **«Предотвращение школьной травли»**. В рамках этих программ можно бесплатно получить психологическую и юридическую помощь, методическую поддержку для специалистов, работающих с семьями и детьми.

ПОДДЕРЖАТЬ НАШУ РАБОТУ МОЖНО



Верба

КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР

<https://centerverba.ru/>
8 (391) 231-48-47



ГОСУДАРСТВЕННАЯ СОЦИАЛЬНАЯ
ГРАНТОВАЯ ПРОГРАММА
«ПАРТНЕРСТВО»

Эмоциональное выгорание педагога

Что делать?

Эмоциональное
выгорание можно
предупредить, если
знать механизм его
появления

ЭТОТ БУКЛЕТ БУДЕТ ПОЛЕЗЕН

- педагогам, которые почти ежедневно оказываются в стрессовых ситуациях, взаимодействуют с большим количеством людей, а значит нуждаются в понимании своего состояния и во владении способами недопущения и борьбы с эмоциональным выгоранием;
- психологам, которые в работе с коллегами проблеме выгорания могут решить не только на личностном уровне, но и на уровне системы/организации, содействуя руководителю;
- руководителям образовательных организаций, которые принимают решения о создании рабочих условий для сотрудников, нуждаются в понимании того, как на уровне организации создать безопасные условия для работы.



Верба

КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР



ГОСУДАРСТВЕННАЯ СОЦИАЛЬНАЯ
ГРАНТОВАЯ ПРОГРАММА
«ПАРТНЕРСТВО»



ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО) ВЫГОРАНИЯ:

Признаки эмоционального выгорания затрагивают не одну сферу жизни: проявления заметны в эмоциональной, психической, физической сферах жизни. Этим выгорание отличается от усталости.

- падение общего тонуса организма;
- исчезновение интереса к работе, имитация деятельности;
- снижение коммуникации с коллегами и учениками, изоляция от коллектива;
- безразличное отношение к обучающимся и их родителям, переходящее в цинизм;
- ухудшение качества работы, невозможность увидеть ошибки в работе, невнимательность;
- неуверенность и чувство профессиональной некомпетентности;
- неудовлетворенность рабочими задачами и результатами;
- отсутствие инициативности.

По этим признакам Вы сможете заметить проявления выгорания у коллег. Постарайтесь им помочь!

Как заметить признаки выгорания у себя? Отвечайте на вопросы предложенного диагностического опроса раз в полгода, чтобы заметить, когда нужно принимать меры.

САМОВЫЯВЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Оцените, насколько заметно проявляется признак в вашей жизни: чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поставьте галочку в соответствующей ячейке.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сложите все отмеченные баллы. Если вы насчитали менее 16 баллов – у Вас низкий уровень выраженности эмоционального выгорания. Если 17-70 баллов – средний уровень. Начните профилактику. А вот если Вы набрали 71 балл и выше, то у Вас высокий уровень выраженности эмоционального выгорания. К кому Вы обратитесь за помощью?



Симптомы	Степень выраженности, частота				
	1	2	3	4	5
Соппротивление выходу на работу					
Частые опоздания					
Откладывание деловых встреч					
Уединение, нежелание видеть коллег					
Нежелание видеть детей					
Нежелание заполнять документацию					
Формальное исполнение обязанностей					
Утрата чувства юмора					
Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
Повышенная раздражительность					
Ощущение придинок со стороны других					
Равнодушие					
Бессилие, эмоциональное истощение					
Подавленное настроение					
Мысли о смене профессии, уходе с работы					
Слабая концентрация внимания, рассеянность					
Ригидность мышления, использование стереотипов					
Сомнения в полезности работы					
Разочарование профессией					
Циничное отношение к коллегам, учащимся					
Озабоченность собственными проблемами					
Нарушение сна (бессонница \уход в сон)					
Изменение аппетита (отсутствие \переедание)					
Длительно текущие незначительные недуги					
Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
Усталость, быстрая физическая утомляемость					
Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта					
Обострение хронических заболеваний					

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

1 ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Они очень разные, и для всех людей разный набор характеристик может стать или ресурсом, помогающим справиться со стрессовой ситуацией, или фактором выгорания. Гуманные, сопереживающие люди больше склонны к выгоранию. Высокие амбиции, перфекционизм, сильная ориентация на внешние оценки, комплекс спасателя, идеалистические ожидания – все это может сыграть неприятную роль и привести к выгоранию при столкновении с внешними факторами.

2 СОДЕРЖАНИЕ САМОЙ РАБОТЫ

Педагогическая деятельность – одна из весьма эмоционально напряженных деятельностей. Работа предполагает ежедневное личностное взаимодействие, переработку и интерпретацию сложной информации, принятие решений, несение ответственности за результат. Некоторые группы педагогов работают с особым контингентом (конфликтные ребята, с особыми возможностями здоровья, педагогически запущенные и др.).

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ

Ненормированный рабочий день, напряженный рабочий ритм, многозадачность, неясные задачи, отсутствие критериев оценки труда, отсутствие оборудования, материалов, полномочий, справедливого распределения ответственности, отсутствие системы, отсутствие места для отдыха в перерыве – все это сильно влияет на эмоциональное состояние.

4 АТМОСФЕРА (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ)

Климат в коллективе и культура организации часто становятся определяющими факторами выбора рабочего места. Поддержка или обесценивание, унижение или уважение, отсутствие признания вклада сотрудников – очень важные факторы выбора. Зачастую в коллективах повышена конфликтность и конкуренция, совместные усилия не согласованы – неблагоприятные условия для эмоционального равновесия.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЫГОРАНИЮ

Противодействовать выгоранию помогают внутренние и внешние ресурсы человека.

Ресурсы – это то, что способствует психологической устойчивости в стрессовых ситуациях. У каждого человека есть свой индивидуальный, изменчивый (подвижный) профиль ресурсов.

Способности, опыт, модели конструктивного поведения дают человеку возможность быть более стрессоустойчивым и удовлетворенным качеством своей жизни.

Личностные ресурсы – осмысленность жизни, интернальность, позитивное самовосприятие, естественность поведения, межличностная чувствительность, гибкость взаимодействия, способность жить настоящим, свобода и ответственность, позитивное, целостное восприятие мира и человеческой природы.

РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ:

- 1 Что сейчас для вас в жизни важно, ценно? Без чего Ваша жизнь станет блеклой и бессмысленной?
- 2 Помогает ли ваша работа наполнять Вашу жизнь смыслом, делает ли Вашу жизнь ярче?
- 3 Что вы получаете от работы?
- 4 Совпадают ваши ценности с ценностями организации, где вы работаете?

Чтобы развить и укрепить психологическую устойчивость, ответьте на вопросы и поймите, что по этому поводу чувствуете. Назовите эти чувства вполне четко. Подумайте как привести в соответствие ваши ожидания и реальность по каждому из пунктов, что вы можете с этим сделать? Кто или что может в этом помочь?

ЭТАПЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Начало выгорания – период, когда личность расходует больше, чем получает, когда она не восполняет потраченные ресурсы

- 1** Выгорание начинается с **энтузиазма и вовлеченности**, когда хочется успеть больше и сделать лучше. Постепенно человек больше устает, получает меньше удовольствия, теряет энергию и энтузиазм.
- 2** Появляется **усталость и снижается мотивация**. Если не появляется дополнительной мотивации и стимулирования, постепенно интерес к работе теряется, продуктивность снижается.
- 3** Проявляются **недомогание, раздражительность, недомольство окружением**. Напряженность и работа без отдыха приводят к изможденности, к частым заболеваниям и раздражительности, принимающим хроническую форму.
- 4** **Истощение, снижение работоспособности** и недомольство собой не проходят. Развиваются хронические заболевания. Человек также страдает от чувства неудовлетворенности собой как профессионалом. Качество жизни значительно снижается.
- 5** Наступает **разочарование и отчаяние**. Угроза здоровью и/или карьере. Появляются психологические и физиологические проблемы, которые могут спровоцировать развитие серьезных болезней, опасных для жизни.

Признание ценности профессиональной и личностной устойчивости – начало профилактики выгорания

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

СКАЖИТЕ НЕТ

- Дополнительным задачам, сверхурочным, дополнительной нагрузке;
- Работе перед сном за два часа и менее;
- Постоянной связи с коллегами и начальником 24/7;
- Короткому сну (спать менее 8 часов вредно для самочувствия);
- Голоданию (трехразовое питание обязательно);
- Сокращению выходных (вечера и выходные – не для работы);
- Подавлению своих чувств, сокрытие своего негативного отношения к ситуации – молчанию (есть приемлемые способы сказать о своих чувствах и о своем отношении к ситуации, возможность сказать есть всегда, но только обсуждайте, а не жалуйтесь);
- Молчанию о своих успехах и достижениях;
- Молчанию о том, что Вам нужна помощь, отказу от предлагаемой Вам помощи;
- Привыканию к симптомам выгорания (само по себе это не проходит, тяжелое состояние будет лишь усугубляться).

ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ

- Время для сна, отдыха, размышлений;
- Поддержку профессионального сообщества, единомышленников;
- Общение с родными, близкими, друзьями;
- Яркие позитивные эмоции, новые впечатления (от хобби, отдыха, игр, фильмов, встреч, знакомств, путешествий...);
- Приятные ощущения (от массажа, плавания, танцев, разных телесных практик расслабления).

