



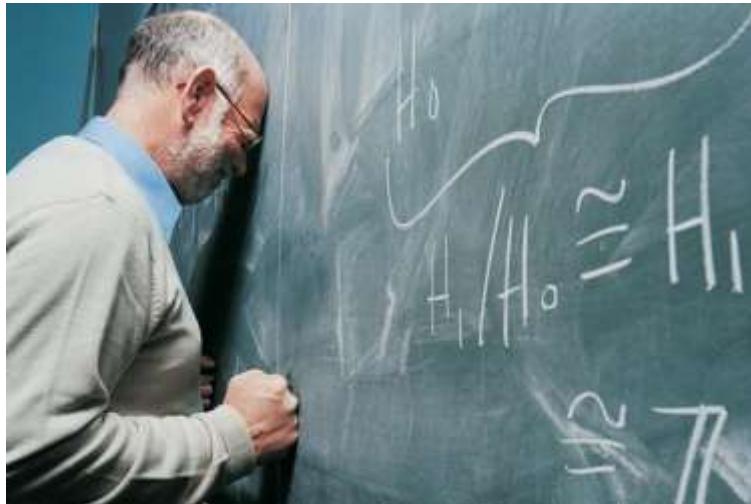
Профилактика эмоционального выгорания педагога



Директор МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского», кандидат психологических наук Филимонова О.Г.



Профессиональное выгорание педагога — это синдром психологического истощения, вызванный хроническим стрессом в профессии.

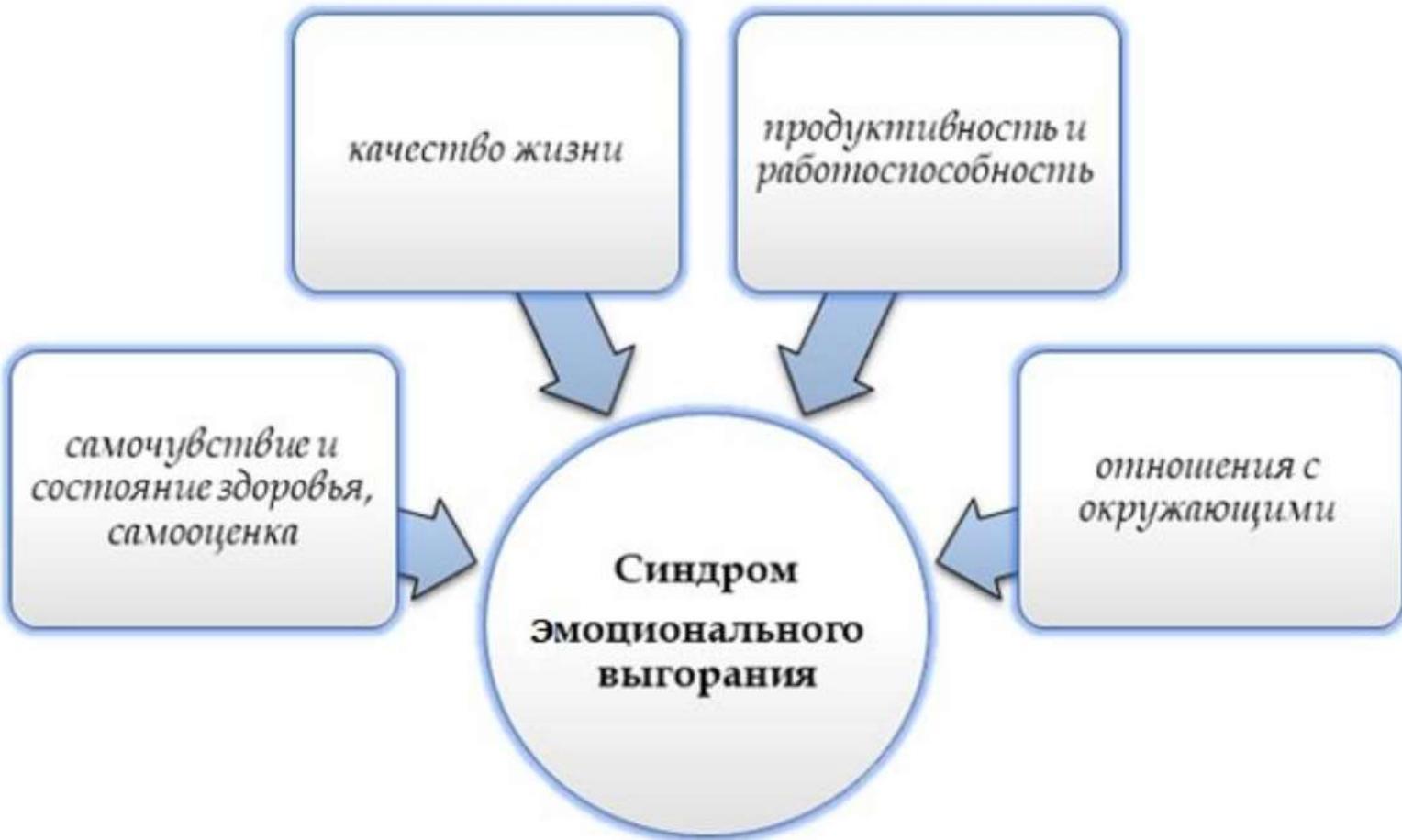


Последствия:

усталость
снижение эмпатии
потеря интереса к работе
чувство неудовлетворенности
приводит к **проблемам как для
учителя, так и для учеников и школы**

Проявляется:

в эмоциональном и физическом истощении,
цинизме и снижении эффективности



На что влияет синдром эмоционального выгорания?



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ

*Гипертрофированное развитие
профессионального Я*

*стремление перенести в семью специфику
профессионального общения и поведения
(оценочную позицию, стремление
наставлять и поучать);
поглощение работой,
профессиональный рост в ущерб
личностному развитию*



Профилактика включает в себя психотерапию, улучшение баланса работы/отдыха, физическую активность, хобби и установление здоровых границ



Черты самоактуализирующейся личности (признаки личностной зрелости)

(А.Маслоу)

- Эффективное восприятие реальности и комфортные отношения с реальностью
- Принятие (себя, других, природы)
- Спонтанность проявлений, простота и естественность
- Служение
- Отстранённость, потребность в уединении
- Самостоятельность, независимость от культуры и среды, воля и активность
- Свежий взгляд на вещи
- Способность к глубоким (пределным) переживаниям
- Чувство общности с человечеством в целом
- Межличностные отношения: узкий круг друзей, глубокие отношения
- Демократичность в отношениях, готовность учиться у других.
- Умение отличать средства от цели, добро от зла.
- "Философское" чувство юмора.
- Креативность, проявляющаяся во всех действиях
- Сопротивление культуральным и средовым влияниям, ориентация на общечеловеческие ценности («люди мира»).





Юмор как психотерапевтическое средство





УДОВЛЕТВОРЁНОСТЬ ПРОФЕССИЕЙ

Эффективность педагогической деятельности оценивается по её результатам и измеряется достижениями учащихся. Но эмоциональная, интуитивная оценка собственной успешности складывается не только из объективных показателей.

Психологическое состояние

удовлетворённости своим трудом является защитой от профессионального выгорания, залогом психологического здоровья личности и условием профессионального роста.





Повышают ощущение собственной эффективности

высокие результаты учащихся,
проявление интереса к предмету,
обращения за объяснениями,
признание, поздравления в праздники,
ощущение способности провести интересный урок,
увлечь других, объяснить другим,
обращение коллег за советом,
доверие родителей,
хорошие отношения с учениками, коллегами,
профессиональные награды.

Снижают ощущение собственной эффективности

невыполнение домашних заданий,
нарушения дисциплины,
игнорирование учащимися дополнительных занятий, их закрытость,
замечания администрации и коллег,
неудачный урок,
упрёки родителей.

<i>Отрицательные сигналы</i>	<i>Даже если это так,...</i>
Плохие ответы на уроках	...я найду способ, чтобы ответы стали лучше.
Невыполнение домашних заданий	...я сделаю так, чтобы домашние задания были интереснее и понятнее.
Нарушения дисциплины на уроках	...я буду искать новые формы ведения урока, чтобы всем было интересно.
Игнорирование учащимися дополнительных занятий и консультаций	...я буду приглашать индивидуально и заинтересовывать, чтобы дети чувствовали, что такие занятия им необходимы.
Закрытость учащихся	...я попробую чаще с ними бывать в поездках и на праздниках.
Забвение в праздники	...я подумаю. Сама я не забыла кого-то поздравить?
Замечания после посещения коллегами или администрацией урока	...зато будет над чем поработать.
Ощущение непонимания со стороны коллег	...все равно буду пытаться найти с ними общий язык.
Низкая оценка своих профессиональных навыков по сравнению с другими	...попробую делать как Мария Ивановна или Александра Петровна.
Упрёки родителей	...попробую изменить ситуацию.
Игнорирование родителями и учащимися требований	...я попробую объяснить ещё раз или еще раз продумать обоснованность и необходимость выполнения требований.
Отсутствие благодарности за сверхурочную работу, ощущение, что «сели на голову», «меня используют» и т.п.	...я буду это делать, так как знаю, что это нужно, и это мне нравится.



Спасибо за внимание!

**МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия
имени И.Б. Ольбинского»**

Электронный адрес:

mail@gimnaz.ru

Сайт:

<http://gimnaz.ru/>