



## ***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.

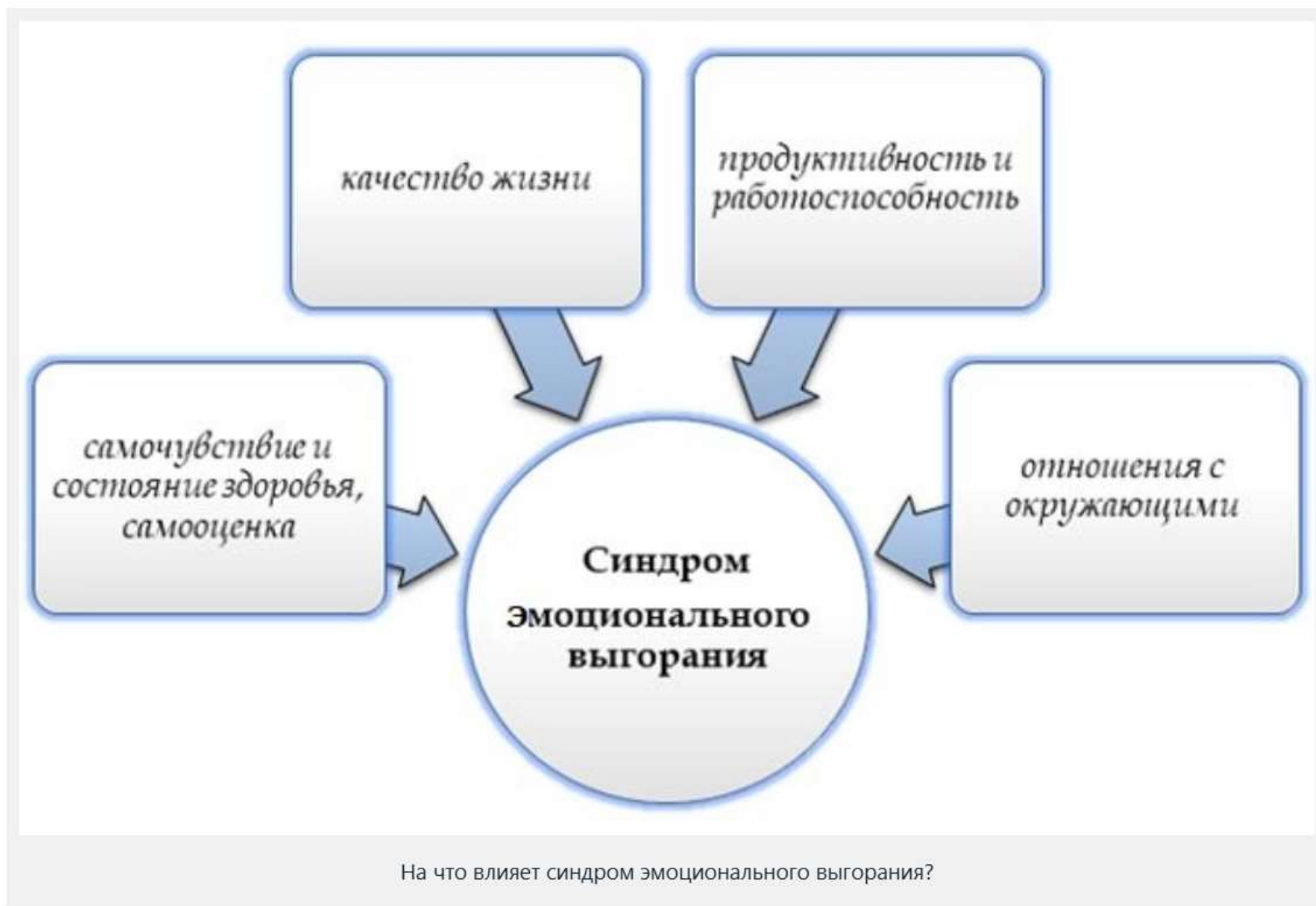


## *Последствия:*

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





## ***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 (предельным) 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

Есть цель? Иди к ней!

Не получается? Ползи к ней!



Не можешь? Ляг и лежи  
в её направлении!

— Ребе, скажите мне, в чем смысл жизни?

— Ну и зачем портить ответом такой шикарный вопрос?



Никогда не мстите  
подлым людям.  
Просто станьте  
счастливыми. И они  
это не переживут...

Юрий Никулин.

*Это жизнь, детка...*

Объявление в поликлинике:

"Всех, кто понял смысл жизни,  
психиатр принимает  
вне очереди."

Atkritka.com





# УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ 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.





## *Отрицательные сигналы*

## *Даже если это так,...*

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 продумаю 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](mailto:mail@gimnaz.ru)

Сайт:

<http://gimnaz.ru/>