

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ *(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)*



Заместитель директора по УВР
Очаковская А.А.
Педагог-психолог Южакова О.Н.
МБОУ «СОШ №8» г. Бийска

3-5

10-15

75%

МКБ-11

Впервые термин появился в 1974 году

Профессиональное эмоциональное выгорание — это общее негативное состояние человека, развивающееся на фоне хронического стресса в условиях профессиональной деятельности и ведущее к психическому и эмоциональному истощению внутренних ресурсов личности

«Запах горячей психологической проводки»

(Психолог Э. Морроу)

Чем ЭВ отличается от усталости?

Чем ЭВ отличается от стресса?

Признаки профессионального эмоционального выгорания



Мотивационное и физическое истощение, апатия



Психологическое дистанцирование от профессиональных обязанностей



Негативное восприятие себя



Нарушение когнитивных функций

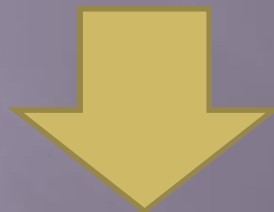
Стадии профессионального эмоционального выгорания



Диагностические методики В.В. Бойко и К. Маслач

Причины ЭВ у педагогов

1. **Чрезмерная эмоциональная и умственная нагрузка**
2. **Высокая ответственность перед руководством и родителями**
3. **Дисбаланс между затраченными усилиями и вознаграждением, «трудные ученики»**
4. **Конфликты с родителями, руководством, споры между учениками**
5. **Низкий «социальный статус» в педколлективе**
6. **Необходимость постоянно повышать свою квалификацию, владеть современными технологиями обучения и т.д.**



Как результат – накопление отрицательных эмоций без разрядки

Ошибочные приемы «борьбы» с ЭВ



Избегание



Вытеснение

**Способы саморегуляции
психологического состояния**

1 группа

Дыхательные
техники
Мышечная
релаксация
Точечный массаж

2 группа

Аутогенная
тренировка
Медитация
Визуализация

Виды дыхания

Дыхание антистресс = это очищающее дыхание

Успокаивающее дыхание = это накопление ресурсов

