

# Профессиональное выгорание педагогов

Подготовила педагог-психолог  
Сасова Ольга Анатольевна

- 
- ▶ **Профессиональное выгорание** — это синдром, который развивается из-за хронического стресса на работе. Он ведёт к эмоциональному, умственному и физическому истощению.



# СТАТИСТИКА

---

- ▶ Четверо из пяти российских учителей (82%) сталкиваются с симптомами выгорания к концу учебного года..
- ▶ Согласно результатам опроса, 49% опрошенных педагогов связывают свое эмоциональное выгорание с насыщенным учебным годом, а 33% — с личной усталостью, а 18% не отмечают никаких признаков выгорания.
- ▶ В опросе приняли участие 1043 учителя из разных городов России.



# МОЛОДЫЕ педагоги

---

- ▶ Чаще других симптомы выгорания замечают молодые учителя, у которых опыт работы не превышает десяти лет (55%).
- ▶ Среди педагогов с 15-летним стажем и более 47% обнаруживают симптомы выгорания.



# Физиологические симптомы:

---

- ▶ чувство истощения;
- ▶ заметные изменения аппетита;
- ▶ трудности со сном или пересыпанием;
- ▶ головные боли;
- ▶ боли в мышцах;
- ▶ частые простуды;
- ▶ проблемы с пищеварением.



# Эмоциональные симптомы:

---

- ▶ чувство неудачи;
- ▶ низкая самооценка;
- ▶ ощущение, что вы в ловушке;
- ▶ низкая мотивация;
- ▶ циничный взгляд на мир;
- ▶ негативное мышление;
- ▶ низкое чувство удовлетворения;
- ▶ чувство отстранённости;
- ▶ чувство одиночества.



# Поведенческие симптомы:

---

- ▶ замкнутость;
- ▶ изоляция;
- ▶ нежелание работать;
- ▶ злоупотребление алкоголем;
- ▶ раздражительность;
- ▶ снижение производительности.



# Стадии профессионального выгорания

---

- ▶ **«Я супермен!»** На этой стадии вы полны сил и жизненной энергии.
- ▶ **«Кажется, я немного устал».** Желание работать не покидает, хотя энтузиазм спадает.
- ▶ **«Что-то силы кончаются...»** .Снижается концентрация, может появиться забывчивость. Желание делать всё на отлично пропадает.
- ▶ **«Сил больше нет...»** Работоспособность сильно снижается. Человек перестаёт видеть смысл в работе и часто даже сам не понимает, что с ним что-то не так.





# Профилактика профессионального выгорания

- ▶ Составить список того, чем вам нравится заниматься,



# Составить список того, что лишает вас сил

---



# Научиться ставить цели и планировать.

---



# Обсудите конкретные проблемы с руководителем.

---



**Обратитесь за поддержкой.**

---



# Займитесь спортом.

---



Выспитесь.



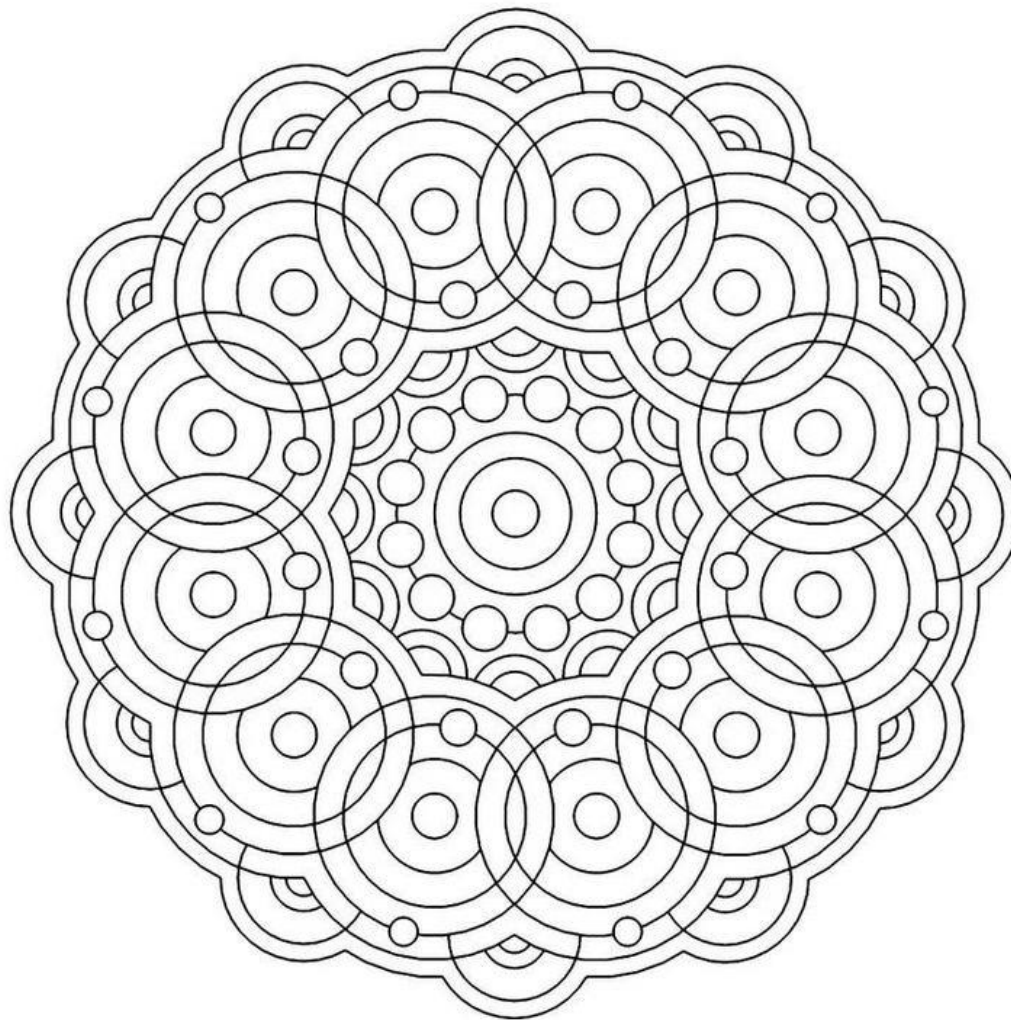
- 
- ▶ В поисках комфортного режима можно ориентироваться на популярную формулу «8-8-8». Её предложил английский педагог и философ Роберт Оуэн ещё в 1810 году:

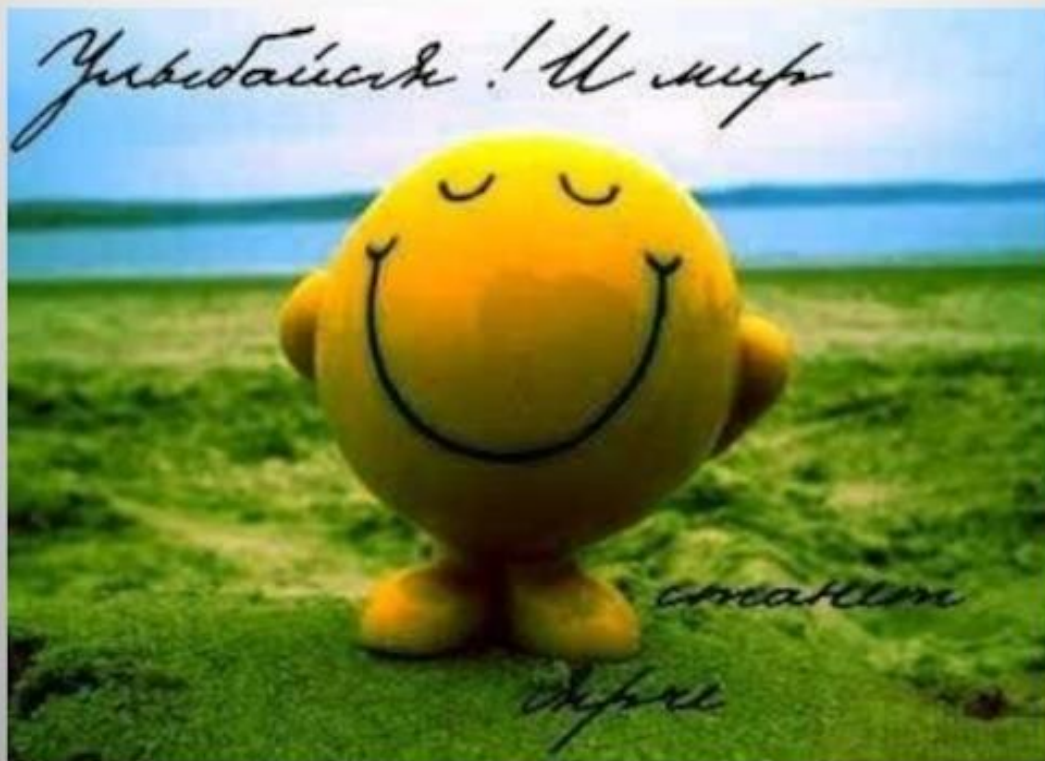




# Мандала-терапия

---





ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ – УЛЫБКА!

