



Эмоциональное выгорание педагогов, преодоление тревожности

*педагог –психолог
Чернобровина А.Н.
Самара 2025*

Бог может простить нам грехи наши, но нервная система — никогда.

Уильям Джеймс

- ✓ «Выгорание — состояние полного истощения».
- ✓ Г.Фрейденбергер (1974г.)
- ✓ МКБ - 10 / Z.73.0 (28.05.2019)

Уровни выгорания

- «притухание» эмоций
- конфликты, агрессия, тревожность
- апатия

Признаки и симптомы СЭВ

Признаки

- ✓ Головные боли
- ✓ Усталость
- ✓ Аддикции
- ✓ Плохой сон
- ✓ Снижение иммунитета
- ✓ Неуверенность в себе
- ✓ Чувство безнадежности
- ✓ Изоляция
- ✓ Проблемы с мотивацией
- ✓ Негативные установки

Симптомы

- ✓ Симптом «эмоционального дефицита»
- ✓ Симптом «эмоциональной отстраненности»
- ✓ Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации»
- ✓ . Симптом «вегетативных и психосоматических нарушений»

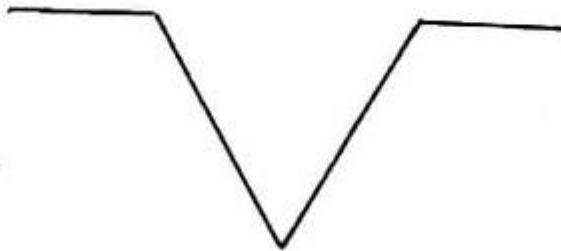
Стадии (Г. Фрондейберг)

- ✓ Навязчивое желание утвердить себя («Я могу что-то сделать»).
- ✓ Небрежное отношение к собственным потребностям.
- ✓ Нет времени для урегулирования конфликтов, и поэтому он их вытесняет.
- ✓ Утрачиваются чувства в отношении себя.
- ✓ Внутренняя пустота и появление депрессивных состояний.
- ✓ Человек сломлен. Он заболевает (телесно и психически).

Диагностическая часть

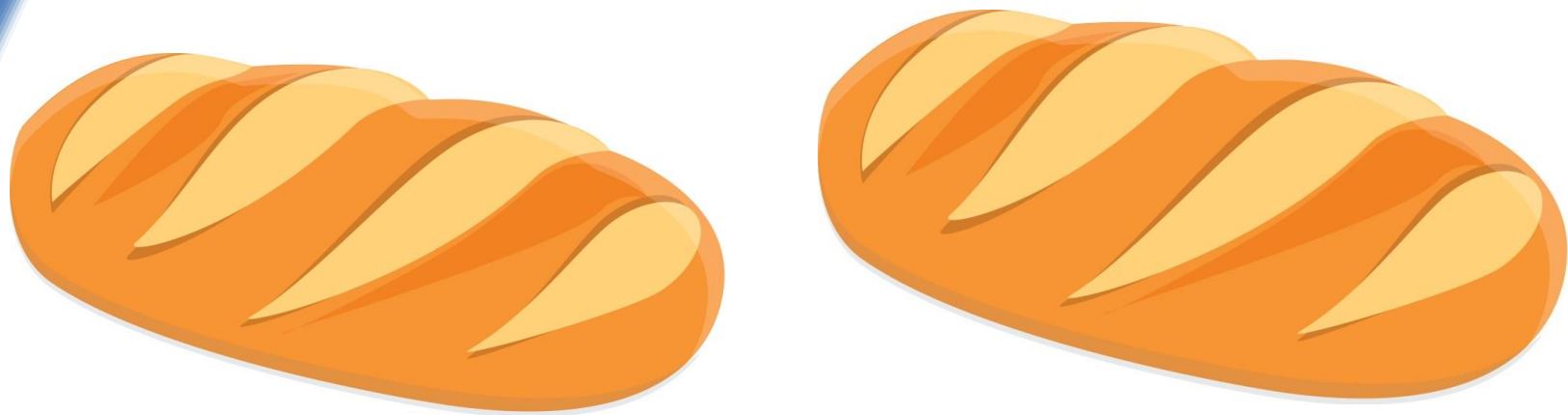
Тест "Ущелье"

На рисунке изображено ущелье. Вам надо нарисовать рисунок человека, а также создать фон, например дорисовать небо, деревья, траву и т.д.



"Педагоги-психологи"

Графическая техника “Батон”



Юнгианский анализ

Столбец 1	Столбец 2	Столбец 3	Столбец 4	Столбец 5
<i>Уровень реальности</i>	<i>Уровень разума</i>	<i>Уровень чувств</i>	<i>Корень проблемы</i>	<i>КЛЮЧ</i>
<i>Что на поверхности</i>	<i>Что я об этом думаю на самом деле</i>	<i>Что я на самом деле чувствую</i>	<i>Значимые вопросы</i>	<i>Ключ бессознательного</i>

Способы преодоления тревожности и СЭВ

Когнитивные техники.

- ✓ Скорая помощь/
блокнот удовольствий
- ✓ Похвала себе
- ✓ Обещашие

Телесно ориентированные техники

- ✓ Дыхательные техники
- ✓ Снятие зажимов
- ✓ Глазодвигательные
техники

Индивидуальные техники релаксации



- ✓ Медитация
- ✓ Рисование
- ✓ Двигательные активности
- ✓ Аутогенная тренировка
- ✓ Сенсорная разгрузка

Спасибо за внимание)

