



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ПРОСВЕЩЕНИЯ

Как учителю управлять эмоциональным состоянием и предотвращать профессиональное выгорание

Булгакова Екатерина Александровна

доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования
факультета психологии





«Я думаю, что учителям, как и любым специалистам, которые работают с людьми, а не с техникой, необходимы консультанты, в том числе психологи. Это теоретически прекрасная идея. Но никакого отношения к реальности она, разумеется, не имеет».

**Всеволод Луховицкий,
сопредседатель профсоюза “Учитель”**

ВЫГОРАНИЕ В ЦИФРАХ

75%

**российских учителей испытывают
симптомы выгорания**

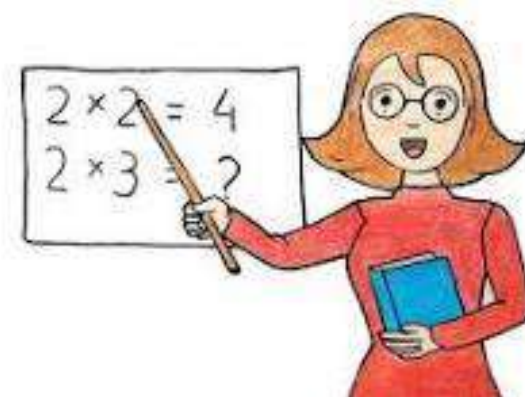
38%

**выгорание достигло острой фазы, а значит,
сказывается на работе**

***Исследование учителей в 2024 году**

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Профессия учителя - вторая
по психоэмоциональному
напряжению после пожарных.**



**Физическая усталость свойственна
повседневности. Но отстранённость и
холодность - это яркие звоночки выгорания.**

В ЗОНЕ РИСКА ТЕ, КТО

- 1** **обладает высоким уровнем личной ответственности,**
- 2** **склонен к обесцениванию и критике,**
- 3** **обладает размытыми личными границами,**
- 4** **имеет дефициты в других сферах жизни,**
- 5** **имеет такую самооценку, которая находится в прямой зависимости от результатов работы.**



3 ФАКТОРА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМЫ

Изоляция

Внезапность

Драматичность

ИЗОЛЯЦИЯ

Самый “приятный” и управляемый пункт. Вы не просто обсуждаете учеников в учительской, вы снимаете изоляцию! Обсудить с коллегой проблемы и переживания критически важно. Для психики это возможность ощутить единство, почувствовать себя в одной стае. Во время «сплетен» вырабатывается эндорфин, который имеет обезболивающий эффект. В разговоре важно не просто слить напряжение, но и заметить свои чувства. Задать вопрос: «Что я чувствую в этой ситуации?» - а не игнорировать своё состояние.

ВНЕЗАПНОСТЬ

ТРЕВОЖНОСТЬ О БУДУЩЕМ
И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ



ПОЧУВСТВУЙТЕ
СВОИ ЭМОЦИИ



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ
БОРОТЬСЯ С НИМИ



ПРОСТО
НАБЛЮДАЙТЕ



ВЫ УЖЕ
СТАЛКИВАЛИСЬ
С ЭТИМ РАНЬШЕ



МОЖЕТ ЭТО ЕЩЁ
ДАЖЕ НЕ
ПРОИЗОШЛО



НЕТ ПОВОДОВ
ПЕРЕЖИВАТЬ О ТОМ,
ЧТО МОЖЕТ И НЕ
СЛУЧИТЬСЯ

**События сложно предотвратить, жизнь просто случается.
Неожиданность лишает нас опоры.
Растерянность и страх управляют нами.
Однако мы можем ощутить свою силу,
вспомнив свой прошлый опыт,
когда вы уже справлялись со сложными ситуациями.**

ДРАМАТИЧНОСТЬ

**Важно субъективное чувство! Что для одного пустяк,
для другого - катастрофа. У каждого своя система ценностей,
важно не допустить обесценивания и погружения в стыд.
Слова “Не переживай” или “Успокойся”, “у Других ещё хуже” тут совершенно
вредны. Наоборот, необходимо дать поддержку относительно важности
события.**

ПРАКТИКА

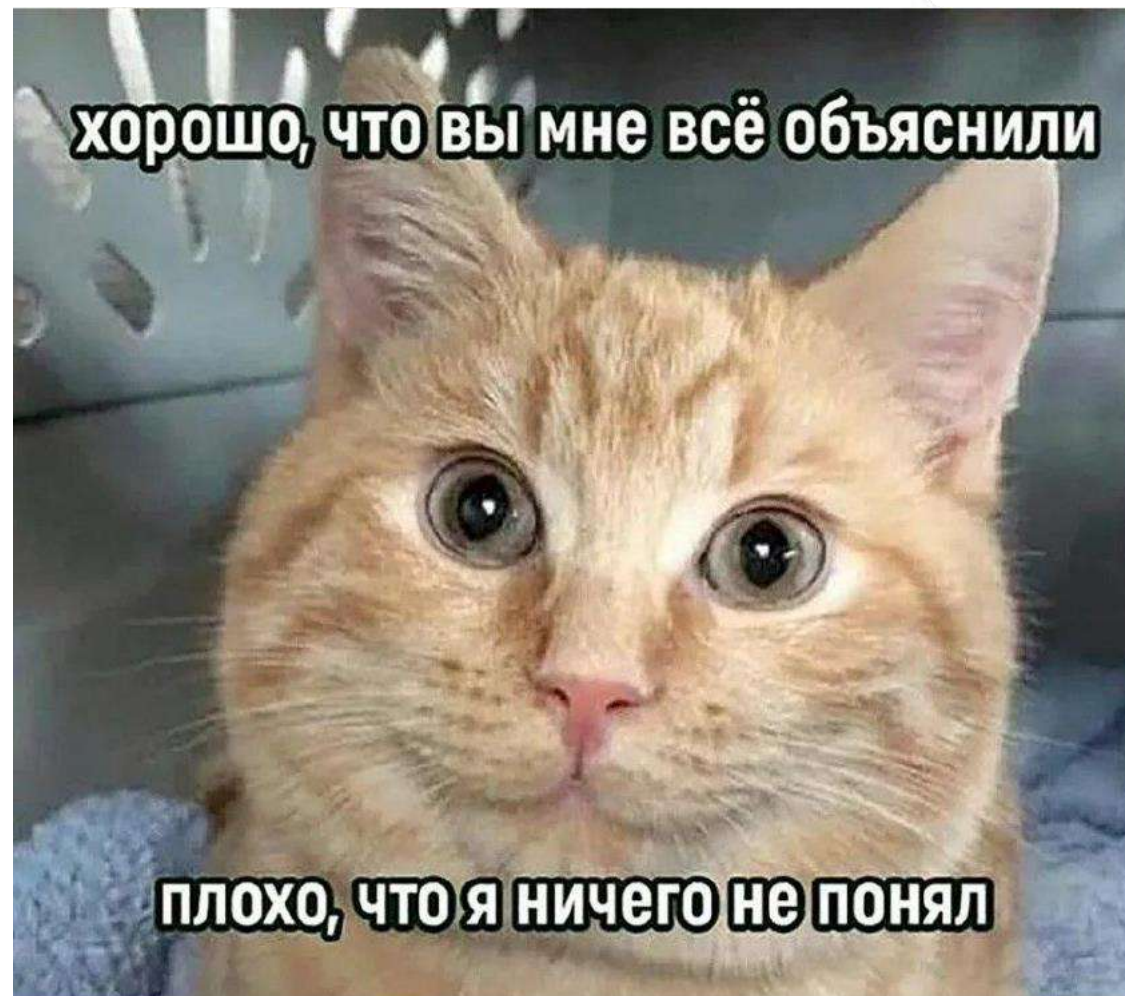
Делимся чувствами и эмоциями

Совершаем привычные действия, наполняем их особенным смыслом.

Шаг 1. Зайдя в учительскую, попробуйте обсудить с коллегами то, что произошло сегодня. При описании ситуации, употребим фразу «В этой ситуации я чувствую, что....». Выслушайте коллегу.

Шаг 2. Расскажите коллеге про ваше качество характера или привычку, которые помогают вам справляться со стрессом. Выслушайте коллегу, пусть тоже поделится

Шаг 3. Подберите для себя работающую фразу успокоения, утешения. Скажите о ней коллеге. Выслушайте коллегу, какая фраза его «держит на плаву».



АЛГОРИТМ БОРЬБЫ С ВЫГОРАНИЕМ

- ✓ **Научиться хвалить себя самостоятельно**
- ✓ **Знать свой личный смысл в работе**
- ✓ **Овладеть техниками самопомощи**
- ✓ **Качественно отдыхать**

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Цинизм и уныние - важный ориентир!

**Получайте признание из разных источников, не только от работы.
Найдите для себя источники подпитки и удовольствия.
Работа учителя требует постоянной самоотдачи.
Заботьтесь и охраняйте ваш внутренний источник, никто кроме вас
этого не сделает.**

Идите к людям, коллегам и психологам. Помощь возможна!



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Веселитесь вместе с учениками

Заботьтесь о своём здоровье

Узнавайте новое и делитесь с учениками

Помогите коллеге

Делайте приятное другим

Пробуйте новое

Больше доверяйте ученикам

Возьмите ситуацию в свои руки





«Человек не может жить на свете, если у него нет впереди ничего радостного. Истинным стимулом человеческой жизни является «завтрашняя радость»»

**А.С. Макаренко.
Выдающийся педагог
и писатель**