

**Причины
эмоционального
выгорания педагогов
и пути их разрешения.**

**Педагог-психолог
Ряснова Н.С.**

Эмоциональное выгорание

- «Эмоциональное выгорание» - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.» В.Бойко
- **Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.**

к основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания воспитателей, относят:

- 1) высокую ответственность за своих подопечных;
- 2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;
- 3) самоотверженную помощь;
- 4) дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением;
- 5) работу с «трудными» детьми.

Симптомы эмоционального выгорания

- **Физические;**
- **Поведенческие;**
- **Психологические.**

К физическим относят:

Усталость;

Чувство
истощения;

Восприимчивость
к изменениям
внешней среды;

Частые головные
боли;

Расстройство
желудочно-
кишечного
тракта;

Избыток или
недостаток веса;

Одышка;

Бессонница.

К поведенческим и психологическим:

Работа становится все тяжелее, а способности выполнять её – всё меньше;

Рано приходит на работу и остается надолго;

Поздно появляется на работе и рано уходит;

Чувство неосознанного беспокойства, скуки; Чувство обиды, разочарования; Неуверенность; Чувство вины, невостребованности; Раздражительность, подозрительность;

Неспособность принимать решение;

Дистанционирование от коллег; Повышенное чувство ответственности за воспитанников;

Общая негативная установка на жизненные перспективы; Легко возникающее чувство гнева.

ЭМОЦИОНАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАЛАНС ?

- психотренинг, психотерапия, арт-терапия, визуализация, музыкотерапия, ароматерапия;
- соблюдение психогигиены (настрой на позитив, расчет и обдуманное распределение своих нагрузок; переключение с одного вида деятельности на другой; конструктивное разрешение конфликтов; создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта, визуального и акустического комфорта);
- профессиональное развитие и самосовершенствование
эмоциональное общение
- поддержание хорошей физической формы (правильное питание, активный образ жизни, занятия спортом);

● Экспресс-опросник выгорания:

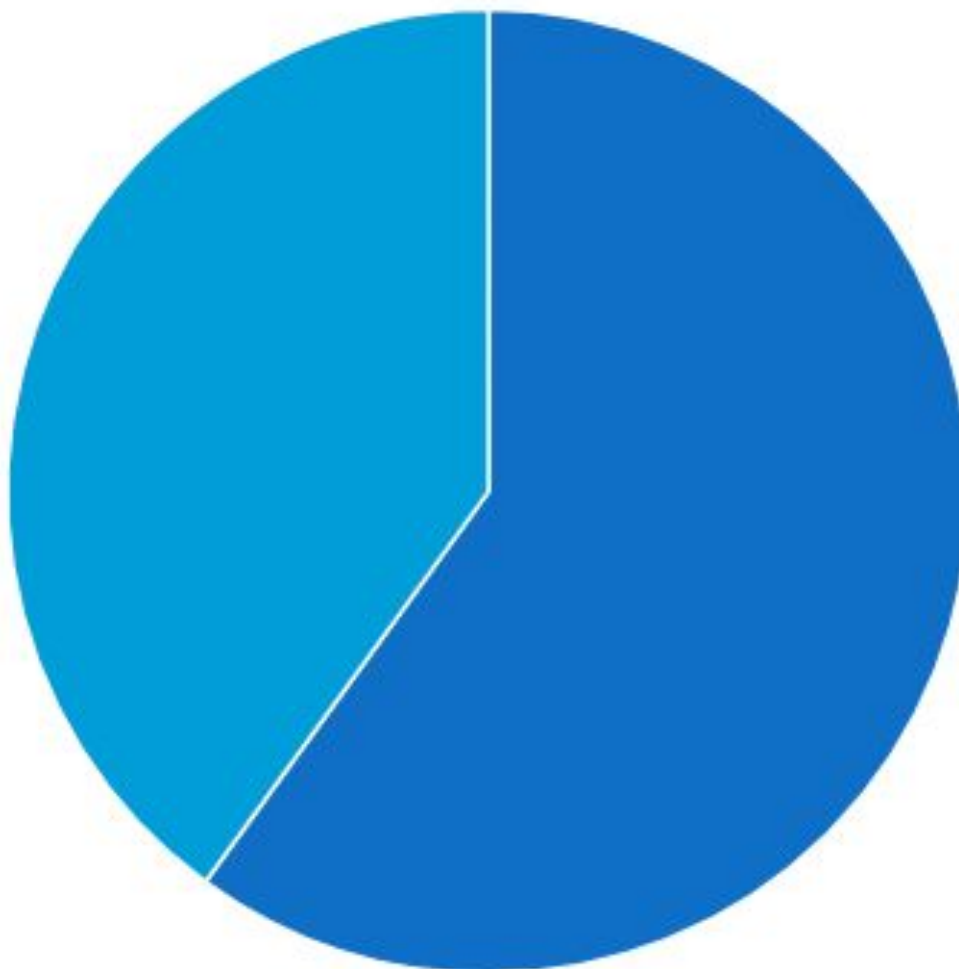
- 1. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток дня уже испорчен.
- 2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления.
- 3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- 4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия дети.
- 5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.
- 6. Придя с работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
- 7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- 8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- 9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям
- 10. За последние 3 месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.

Экспресс-опросник

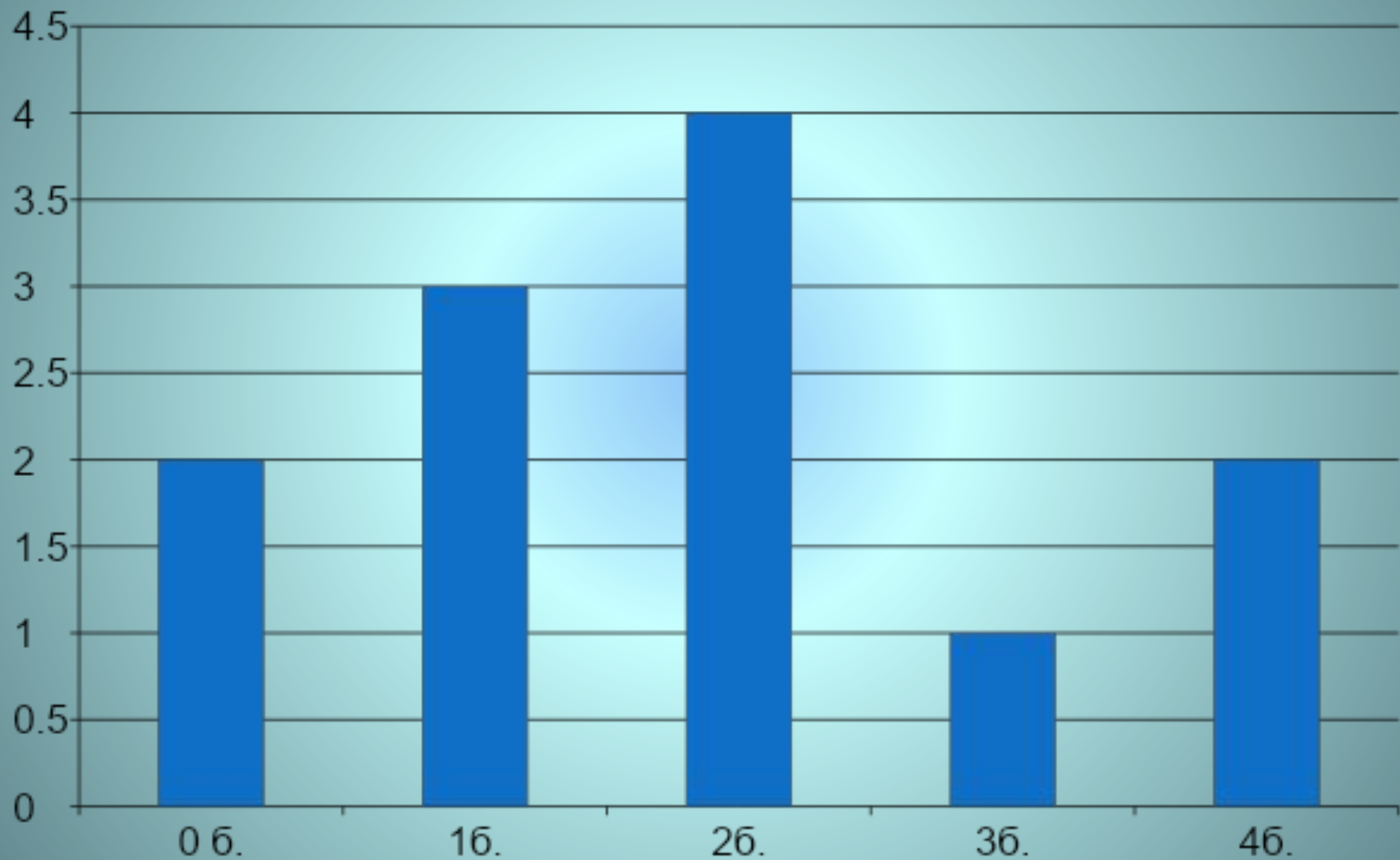
выгорания

(всего 18 чел. -100%, участвовало 12 чел. – 67%)

В опросе участвовало:

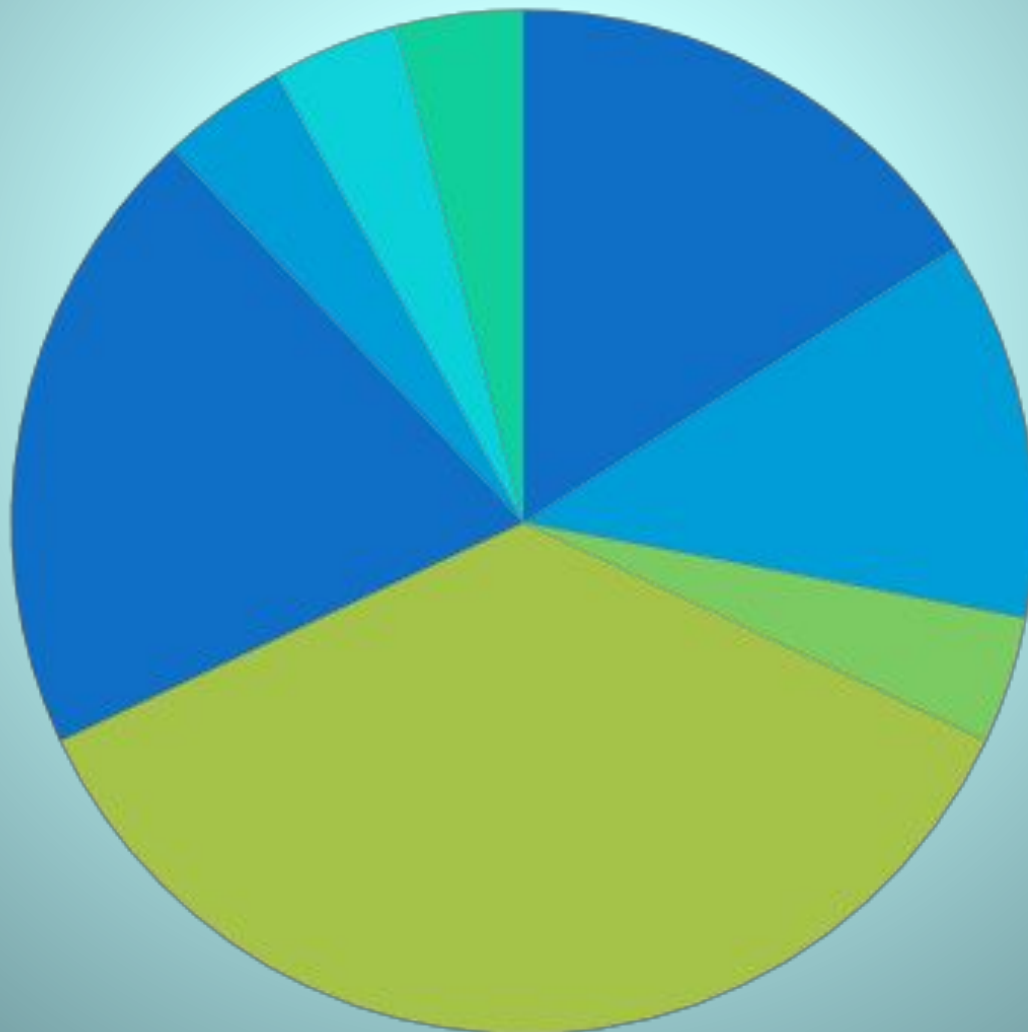


Сумма баллов



вопросы

вопросы



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

- **Оценка результатов:**
- **0 – 1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.**
- **2 –6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.**
- **7 –9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.**
- **10 баллов. Налицо синдром эмоционального выгорания.**

энергетические ресурсы в работе с людьми

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему».
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

профессиональное качество».

- **Цель:** создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.
- Педагоги, передавая мяч по кругу, называют свои имена и какое – либо профессиональное качество, начинающееся на первую букву имени.

Игра «Трудоголики» и «Пофигисты»

- Двум командам присваивается название:
- “Трудоголики” и “Пофигисты”.
- Участникам предлагается в режиме мозгового штурма выдвинуть аргументы в поддержку своей позиции
- “Почему хорошо быть “трудоголиком”?”
- “Почему хорошо быть “пофигистом”?”
- Затем команды по очереди обмениваются тезисами. Побеждает та команда, которая придумает большее количество тезисов в поддержку своей позиции и чьи тезисы будут более убедительными.

Упражнение «Улыбка»

- **Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».**
- Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд.
- Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

«Мешочек пожеланий»

- Участники вытаскивают позитивные пожелания и зачитывают их.
- Рефлексия
- Что понравилось? Что узнали нового?

Улыбайтесь жизни и
она улыбнется вам в
ответ

