

# «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ФГОС»



ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ  
ПЕДАГОГА –ПСИХОЛОГА

ПОЛОМОДОВОЙ Г.Е.

# ФГОС о создании социальной ситуации развития гл. III п.3.1

- Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития, которая:
- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) **обеспечивает эмоциональное благополучие детей;**
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создаёт условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) **создаёт условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.**

# ФГОС о создании социальной ситуации развития гл. III п.3.1

- **Психолого-педагогические условия реализации основной программы:**
- уважение взрослых к человеческому достоинству детей
- формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в себе
- **поддержка взрослыми положительного доброжелательного отношения детей друг к другу поддержка инициативы и самостоятельности**
- защита детей от всех форм физического и психического насилия
- **поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей**
- вовлечение семей в образовательную деятельность

# Портрет стрессоустойчивого педагога

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА И  
УВЕРЕННОСТЬ**

**ОПЫТ УСПЕШНОГО  
ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**

**ГИБКОСТЬ**

**ОТКРЫТОСТЬ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

**ОПТИМИЗМ**



# Психологическая профилактика СЭВ позволяет

- рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- переключаться с одного вида деятельности на другой;
- относиться к конфликтам на работе более спокойно, принимая ситуацию как частный случай;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.



# ФГОС –новые требования к педагогу



- **Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** — это защитная реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов.
- Впервые термин «эмоциональное выгорание» был предложен американским психологом Фредериком Маслом в 1974 г.



# Симптомы СЭВ

## Физические

- Усталость
- Вес
- Бессонница
- Заторможенность
- Сонливое состояние
- Тошнота
- Головокружение
- Гипертензия

## Эмоциональные

- Безэмоциональность
- Цинизм,
- Черствость
- Отсутствие любопытства
- Беспомощность, безнадёжность
- Раздражительность
- Агрессивность
- Тревога
- Депрессия
- Чувство вины
- Потеря идеалов и перспектив



# Симптомы СЭВ

## Поведенческие:

- Ощущение что становится всё тяжелее и тяжелее работать
- Работник постоянно берёт работу домой, но дома её не делает
- Невыполнение приоритетных задач
- «Застревание» на мелких деталях
- Трата времени «в пустоту»
- Импульсивное эмоциональное поведение

## Интеллектуальные:

- Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе
- Альтернативным подходам в решении проблем
- Отказ от участия в тренингах, развивающих экспериментах
- Предпочтение стандартным шаблонам, рутине нежели творческому подходу
- Формальное выполнение работы

# Симптомы СЭВ

## Социальные:

- Нет времени для активности
- Нет интереса к досугу
- Социальные контакты ограничены работой
- Ощущения изоляции, непонимания других и другими
- Ощущение недостатка поддержки со стороны друзей, семьи, коллег.



# СЭВ педагога:

- Снижает **эффективность** воспитания и обучения детей («бегство» от воспитанников)
- Повышает **конфликтность** во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами
- Способствует возникновению и **закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт** (пассивность в деятельности, снижение творческой активности, отрицательное отношение к труду)
- **Разрушает психическое здоровье**

# Факторы провоцирующие СЭВ

## Внутренние

- Коммуникативный фактор
- Ролевой и личностный фактор

## Внешние

- Специфика педагогической деятельности
- Организационный фактор



# Фазы формирования СЭВ

- **Фаза напряжения:** нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу): человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Фаза истощения:** сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов

# Исследования - результаты

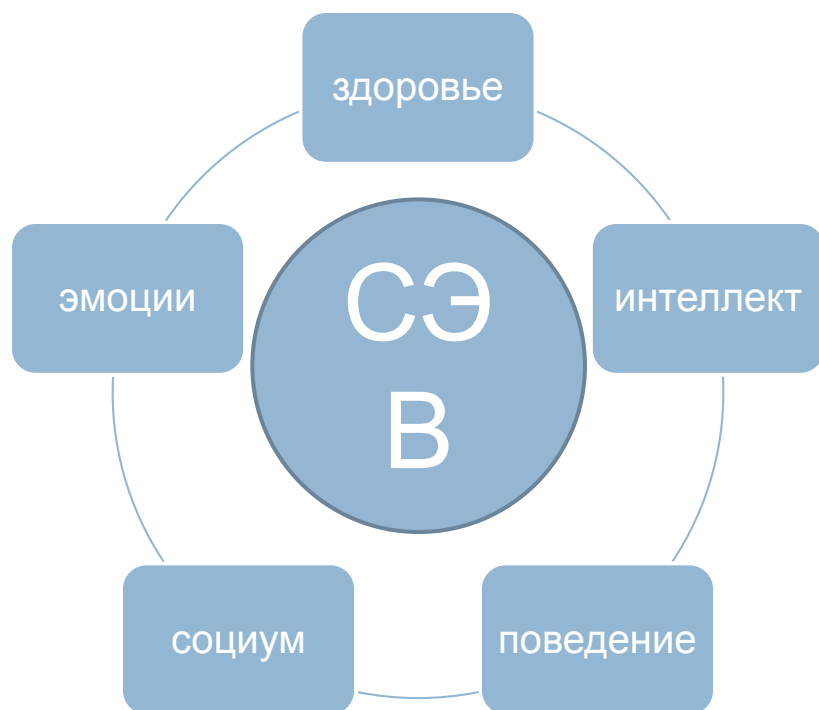
## Наиболее выраженными симптомами являются

- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
- редукция профессиональных обязанностей

## На стадии становления

- переживание психотравмирующих обстоятельств,
- расширение сферы экономии эмоций, психосоматические нарушения.

# Что делать?



- **уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.**
- **Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы, а значит, продлить срок своей**

# Направления и методы психологической профилактики

Повышение уровня саморефлексии

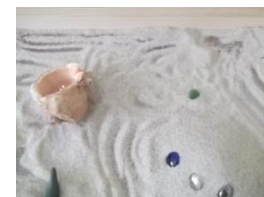
Активизация внутренних ресурсов –

ресурс внутреннего ребёнка  
ресурс метафоры

Работа с внутренним критиком

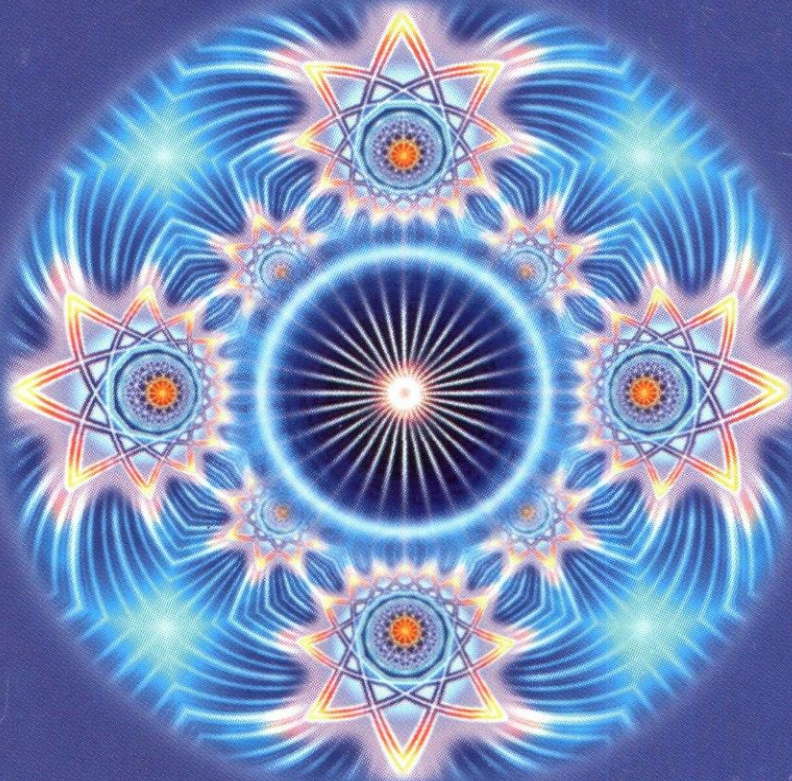
Релаксация

Дыхательные практики

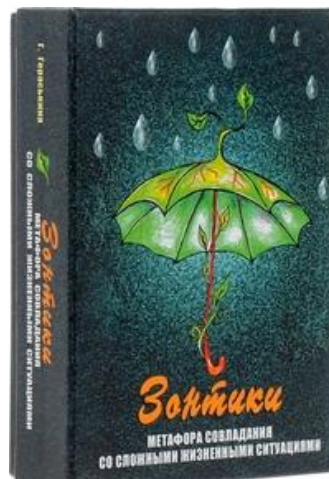





# мандалотерапия



# Метафорические карты



- 
- Что побудило выбрать карту?
  - Что вы видите на карте?
  - Какие мысли, ассоциации, образы она вызывает?
  - Как это связано с Вашим состоянием?
  - Как это связано с работой? С выгоранием?

- Какого состояния хотелось бы на работе?  
Чего не хватает?
- Когда оно у Вас было? Какое оно?
- Пофантазируйте.
- Опишите в подробностях это состояние.  
Вспомните.
- Если карта не та – поменяйте. Нарисуйте в круге.
- Как оно связано с картой?

