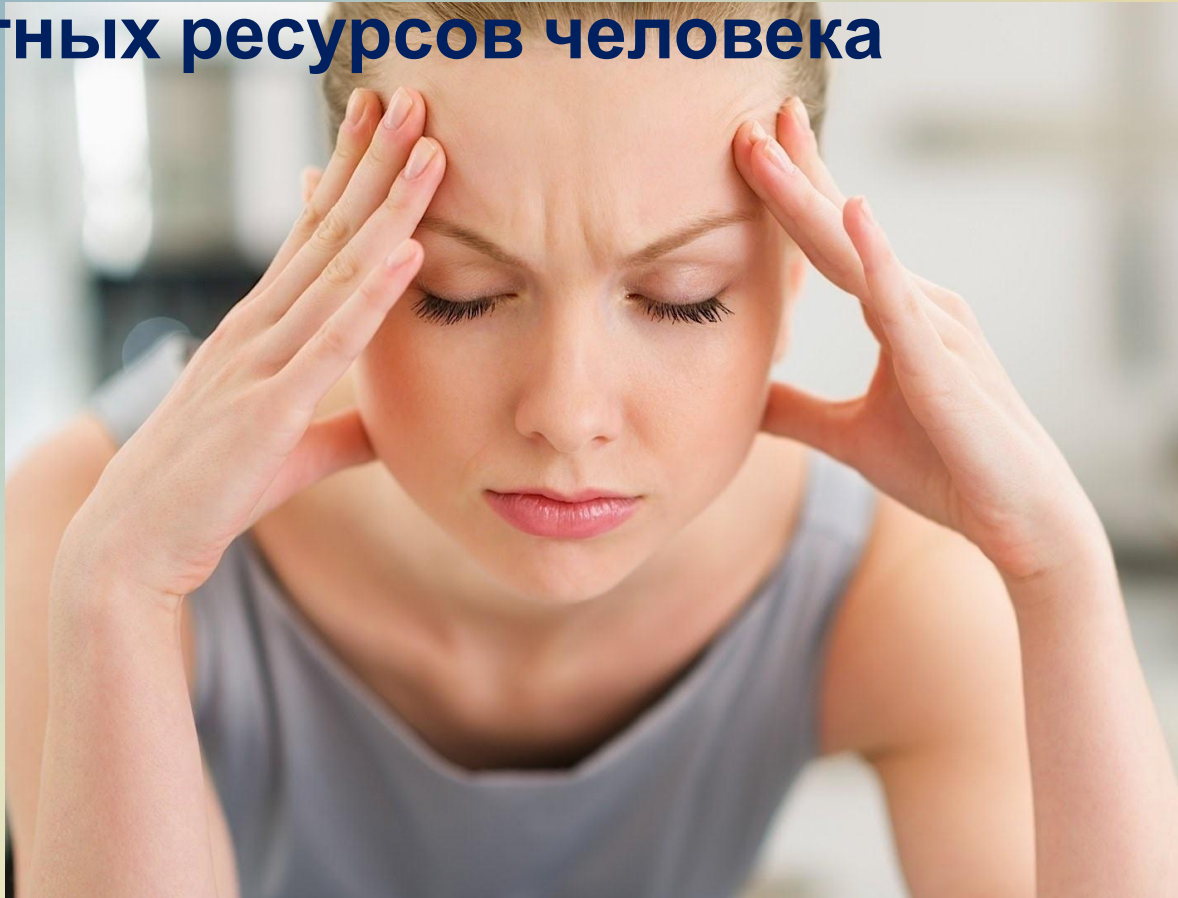


**Семинар-практикум  
«Профилактика Синдрома  
эмоционального выгорания  
среди педагогов дошкольных  
образовательных  
учреждений»**

**Профессия педагога – одна из тех,  
где синдром эмоционального  
выгорания достаточно  
распространённое явление**

**Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека**



# **В. Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального**

**1. Напряжение **ВЫГОРАНИЯ**:**  
характеризуется ощущением  
эмоционального истощения,  
усталости, вызванной  
собственной  
профессиональной  
деятельностью.

**2. «Резистенция» -  
характеризуется избыточным  
эмоциональным истощением,  
которое провоцирует развитие  
и возникновение защитных  
реакций, делающие человека  
эмоционально закрытым,  
отстранённым, безразличным**

**3. «Истощение» - характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошённостью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений**

# целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:

- усталость, истощение
- Недовольство собой, нежелание работать
- Усиление соматических болезней
- Нарушение сна
- Плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции (апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм)
- Агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, беспокойность)
- Негативная самооценка
- Пренебрежение своими обязанностями

# Тест «На сколько Вы близки к эмоциональному выгоранию на работе?»

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы сильные головные боли от конфликтов?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли Вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у Вас не остается времени



# Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
3. Музыка - это тоже психотерапия.
4. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
5. Делайте дни «информационного отдыха» от ТВ и компьютера. Почитайте что-нибудь.
6. Отдыхайте вместе с семьёй, близкими друзьями, коллегами.
7. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

**Успехов Вам  
и внутреннего равновесия!**