

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ» ПЕДАГОГА ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

**Педагог-психолог МБДОУ
«ЦРР - детский сад № 31»
Шипулина Ю.И.**

«Эмоциональное выгорание» —
это синдром, развивающийся на
фоне хронического стресса



и ведущий к истощению
эмоционально-энергетических и
личностных ресурсов
работающего человека.



**Стадии
эмоционального
выгорания**

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- забывание каких-то моментов («провалы в памяти»).

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- снижение интереса к работе;
- снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;
- возникают недоразумения с обучающимися и коллегами, преподаватель в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- нарастание апатии к концу недели;
- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было.

***Что мешает мне получить
удовлетворение от
профессиональной
деятельности?***



- **Индивидуальные факторы**
- **Организационные факторы**

Индивидуальные факторы:

- Возраст
 - Пол (женщины)
 - Уровень образования
- Семейное положение (не состоящие в браке)
 - Стаж работы
 - Выносливость
 - Локус контроля
- Стиль сопротивления
 - Самооценка
- Невротизм (тревожность)
 - Коммуникабельность

Организационные факторы:

- Условия работы
- Рабочие перегрузки
- Дефицит времени
- Продолжительность рабочего дня
 - Содержание труда
- Самостоятельность в своей работе
 - Обратная связь

«Что мне доставляет удовольствие?»

-

-

-

-

-

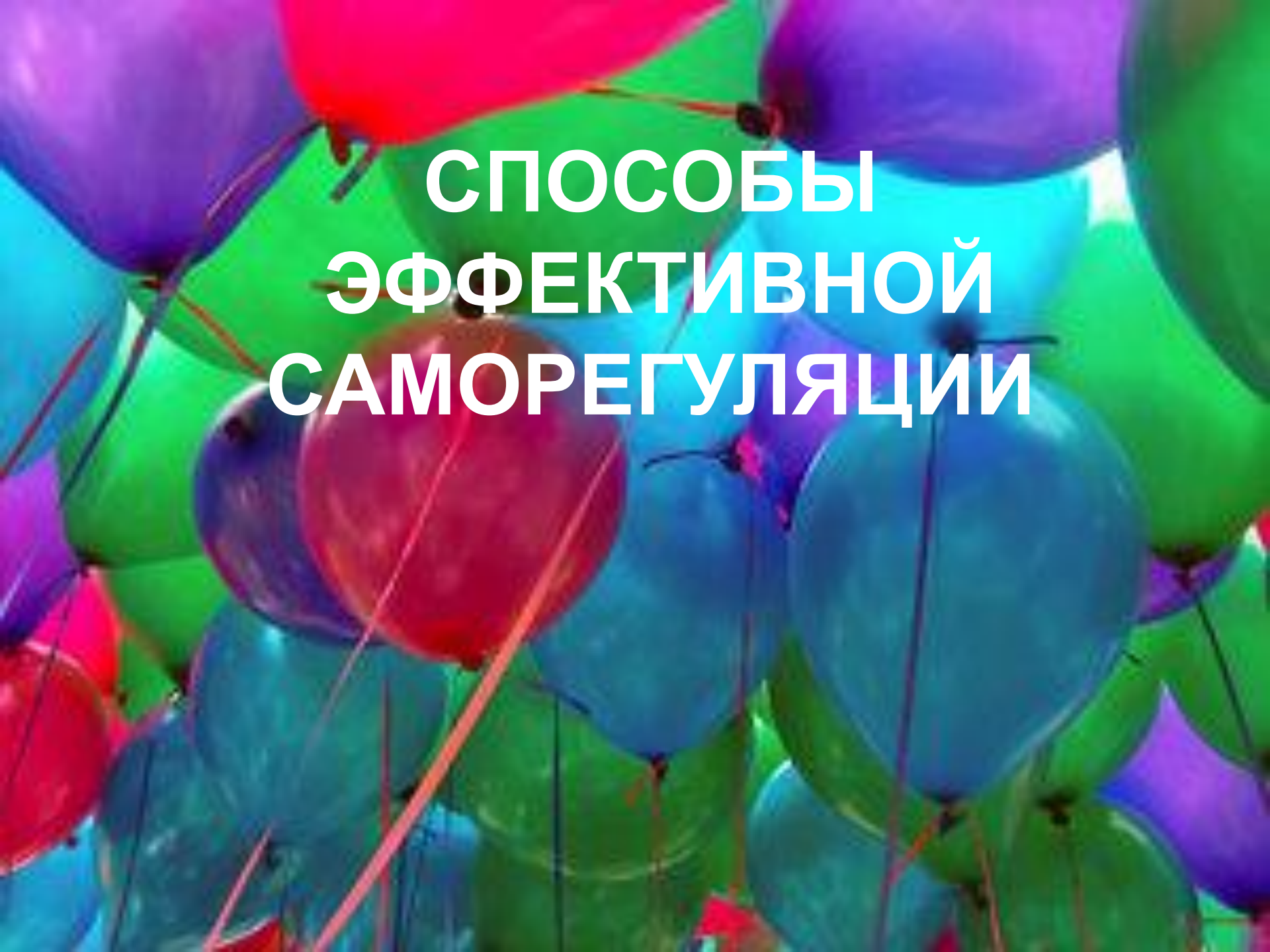
-

-

-

-

-



СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Смех, улыбка,
юмор!





Размышления о хорошем,
приятном

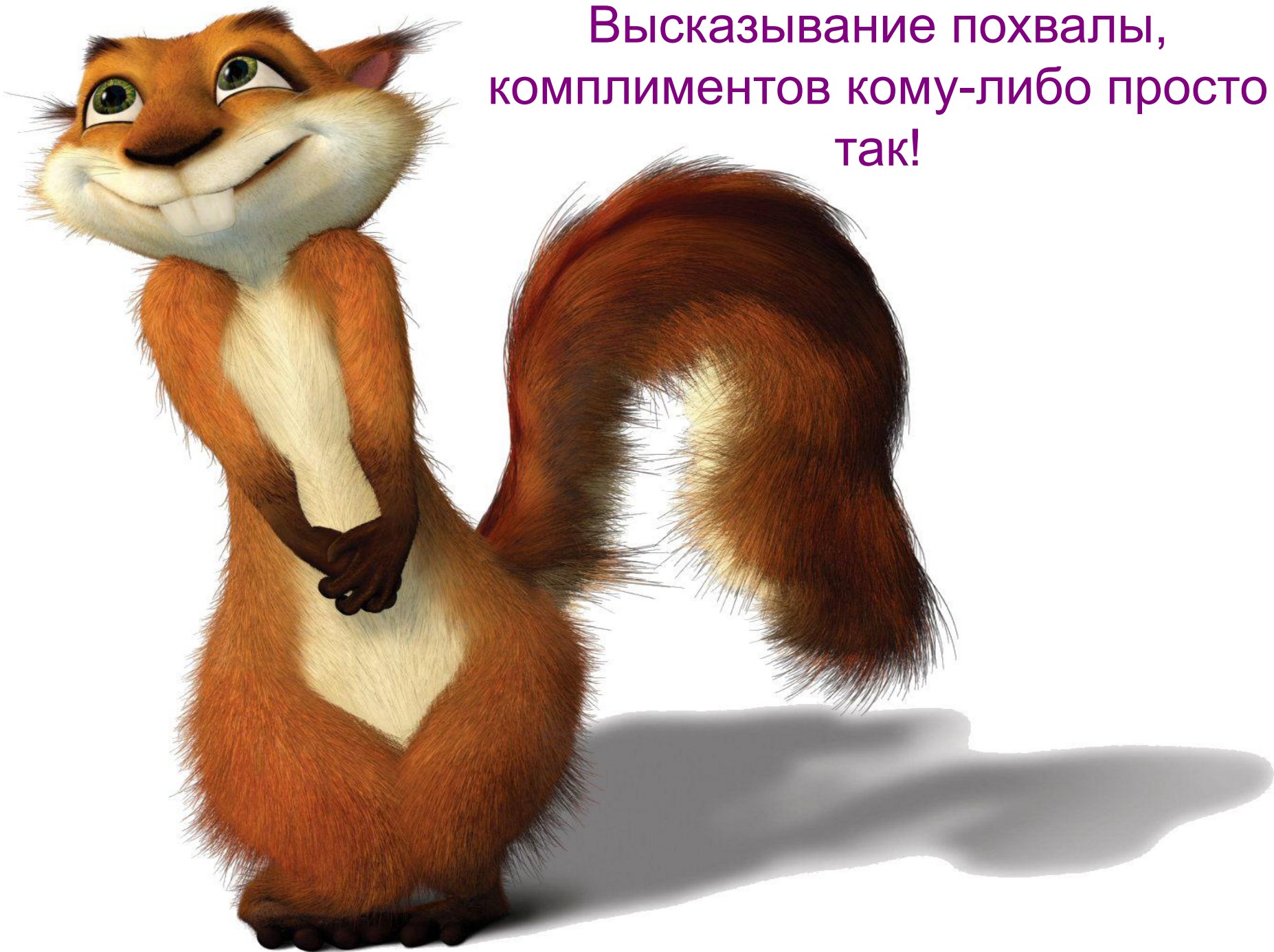
Спорт



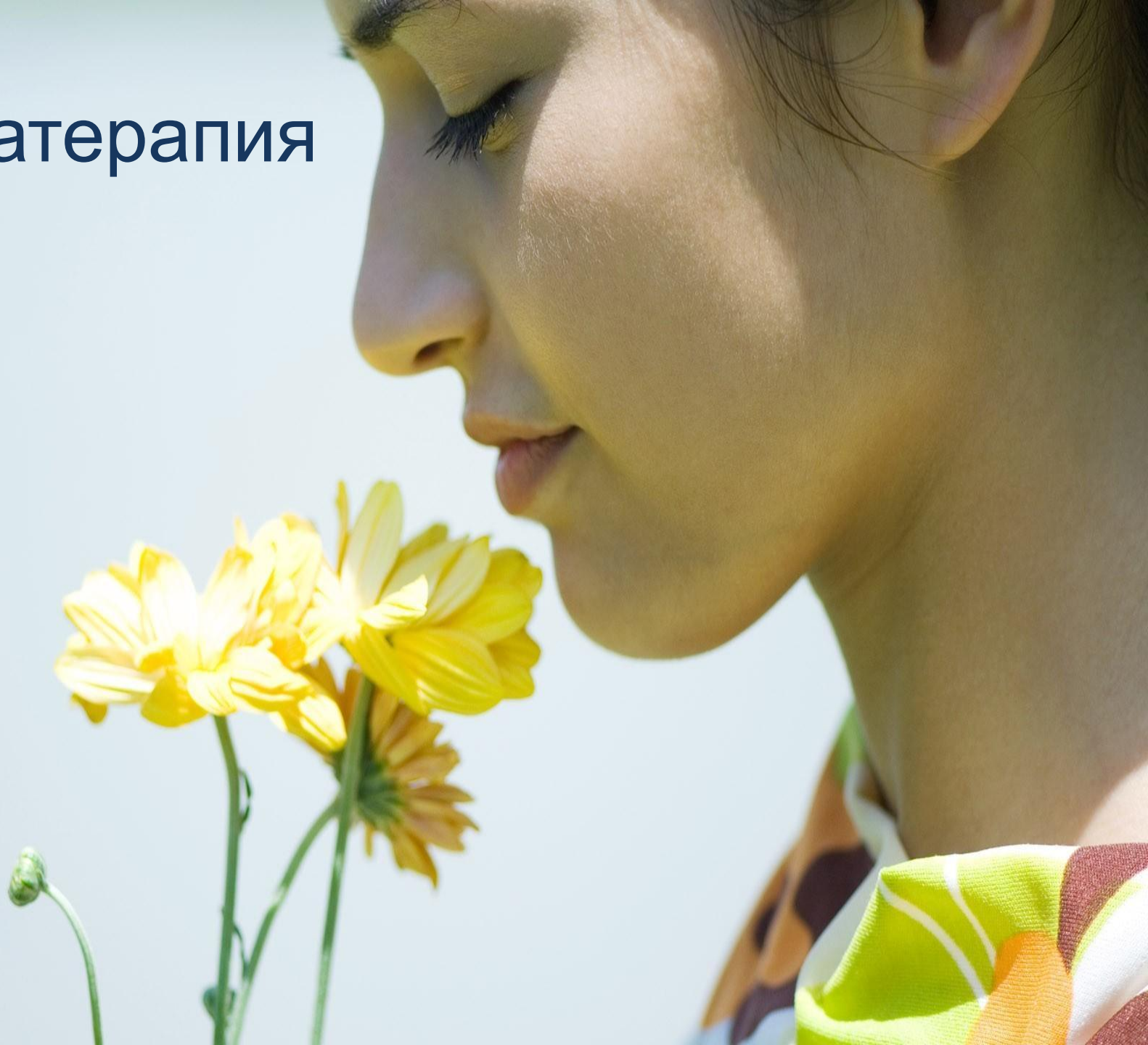
Рассматривание цветов, пейзажа за окном



Высказывание похвалы,
комплиментов кому-либо просто
так!



Ароматерапия



A close-up photograph of a vibrant red rose resting on the white and black keys of a piano. The rose is positioned diagonally across the frame, with its stem and green leaves extending towards the top left. In the background, a sheet of aged, yellowed music paper with handwritten musical notation is visible, partially covering the piano keys. The lighting is soft, highlighting the texture of the rose's petals and the keys.

Прослушивание
спокойной,
тихой музыки !

Общение с близкими людьми!



Рукоделие!



Танцы!



Приобретение к ИСКУССТВУ !

