

ТЕМА:
**«Проявление синдрома
профессионального выгорания
у воспитателей»**



**Выполнила: ВОСПИТАТЕЛЬ
МДОУ №32
Маклецова И.А.**

**Вы не боитесь работы большой,
Добры, терпеливы, с открытой душой!
Так трудно порой детей обучить -
Но Вы им покажете, как нужно жить.
Бывает неслушник, бывает ломатель.
Вы с буквы большой всегда -
ВОСПИТАТЕЛЬ!
Ваш труд не оценишь,
Тепло не заменишь,
Терпенье, заботу ничем не измеришь.**



Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы»- говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного-здоровья» - говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и дороже богатства.

Многочисленные исследования говорят о неблагоприятном



Основные причины заболеваний педагогов

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс. Он может быть вызван неадекватной социальной и материальной оценкой его труда с жестким режимом работы, необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок

Термин **«эмоциональное сгорание»** был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в *1974-м* для характеристики психического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами, пациентами, в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к

**Симптомы профессионального
выгорания**
ПЕРВАЯ ГРУППА:
психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- полная или частичная бессонница.



ВТОРАЯ ГРУППА:

социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся



ТРЕТЬЯ ГРУППА:

поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и



Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

Пересмотреть свое отношение к работе. Не смешивайте профессиональные проблемы с личными, работать на работе, а отдыхать дома, учиться снимать стресс и быстро перестраиваться.

