

**МДОУ «Детский сад №10 «Серебряное копытце » г. Алушты**

# **Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагога**

**Педагог – психолог  
Рябинская Надежда Кимовна**



# «Эмоциональное выгорание»



Термин введен американским психиатром Х. Дж. Фрейзенбергером в 1974 году.

Первоначально этот термин определялся, как состояние изнеможения, истощения, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками.

«Эмоциональное выгорание» - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.»

В.Бойко

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

## «Запах горящей психологической проводки».



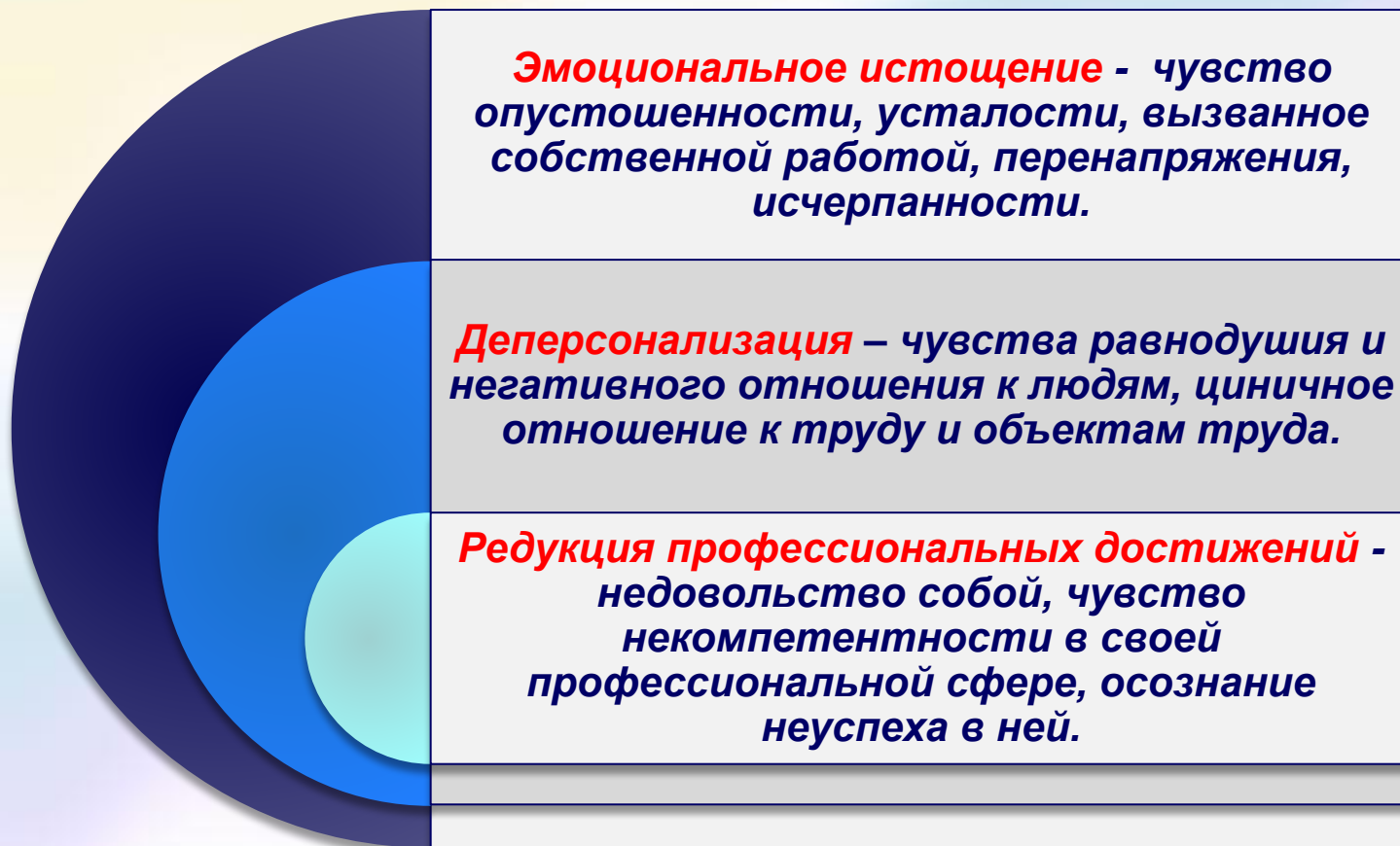
Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

# «Группа риска»



В “группе риска” СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, воспитатели, учителя, социальные работники). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый “лимит общения”, то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

# Синдром включает в себя 3 компонента:



# Три стадии синдрома эмоционального выгорания:

**1**

## **нервное (тревожное) напряжение**

его создают  
хроническая  
психоэмоциональная  
атмосфера,  
дестабилизирующая  
обстановка,  
повышенная  
ответственность,  
трудность  
контингента



**2**

## **резистенция (сопротив- ление)**

человек пытается  
более или менее  
успешно оградить  
себя от неприятных  
впечатлений;



**3**

## **Истощение**

оскудение  
психических  
ресурсов,  
снижение  
эмоционального  
тонуса, которое  
наступает  
вследствие того,  
что проявленное  
сопротивление  
оказалось  
неэффективным.

# Факторы, способствующие возникновению синдрома:

Особенности профессиональной деятельности

- Внешний блок

Индивидуальные характеристики самих людей

- Внутренний блок

# Группа внешних факторов:



- **Хроническая напряженность психоэмоциональной деятельности** ( активно ставить и решать проблемы, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию);
- **Дестабилизирующая организация деятельности** (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, завышенные требования);
- **Повышенная ответственность за исполняемые функции** (самоотдача и самоконтроль столь высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы не восстанавливаются)
- **Неблагополучная психологическая атмосфера** (конфликтность по вертикали «руководитель-подчинённый», и по горизонтали «коллега- коллега»);
- **Психологически трудный контингент** (дети с аномалиями в развитии, нервной системе и т.д).



# Группа внутренних факторов



- **Склонность к эмоциональной ригидности** (кто неактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан);
- **Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности** (повышенная ответственность за порученное дело, «отдаётся делу без остатка»)
- **Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.**  
Не привык и не умеет поощрять себя за проделанную работу.
- **Нравственные дефекты и дезориентация личности.**  
Включенность при работе такие моральных аспектов, как совесть, честность, уважение прав и достоинств других, добропорядочность.

# Симптомы эмоционального выгорания



Физические;

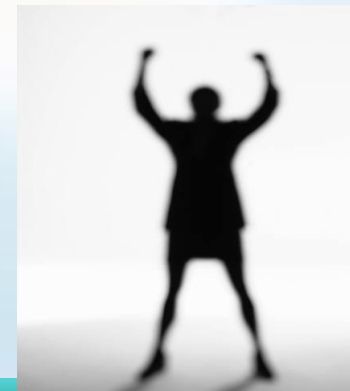


Поведенческие;



Психологические.

# К физическим относят:



Усталость;

Чувство  
истощения;

Восприимчивост  
ь 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;

Берёт работу на дом;

Чувство неосознанного беспокойства, скуки;

Чувство обиды, разочарования;

Неуверенность;

Чувство вины, не востребованности;

Раздражительность, подозрительность;

Неспособность принимать решение;


Дистанционирование от коллег;

Повышенное чувство ответственности за учеников;


Общая негативная установка на жизненные перспективы;

Легко возникающее чувство гнева.

# Как восстановить 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

- уход от ненужной конкуренции;

- эмоциональное общение



- **поддержание хорошей физической формы**  
(правильное питание, активный образ жизни, занятия спортом);

- овладение умениями и навыками саморегуляции;

# Методы саморегуляции:

- Релаксация
- Дыхательные техники
- Аутогенная тренировка
- Словесные формулы (самовнушение)
- Мышечная релаксация
- Визуализация (расслабление через образ)



- Существует китайская поговорка:
- «Расскажи мне – и я забуду
- Покажи мне – и я запомню
- Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»
- Человек усваивает:
- 10% того, что слышит
- 50 % того, что видит,
- 70 % того, что сам переживает,
- 90 % того, что сам делает.

# Экспресс-опросник выгорания

Ответьте на вопросы «да» или «нет». За каждый положительный ответ начислите себе 1 балл.

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.



# 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.

## Методика «10 животных»»

Уважаемые коллеги!  
Перечислите, пожалуйста,  
10 животных в порядке  
убывания вашей симпатии  
к ним. На листочках в  
столбик запишите ЭТИХ  
ЖИВОТНЫХ.

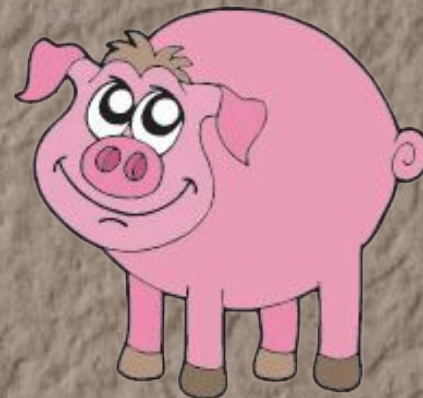
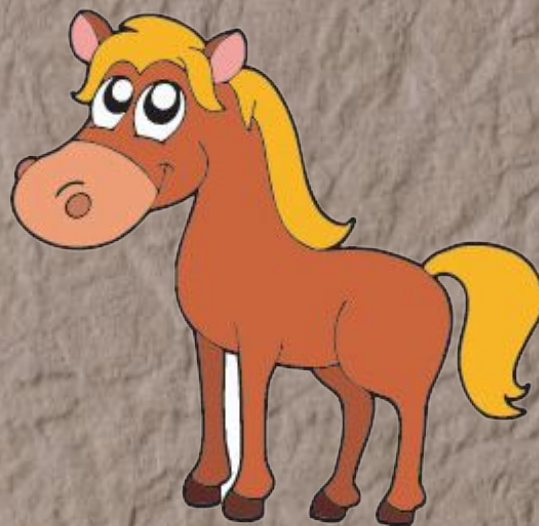
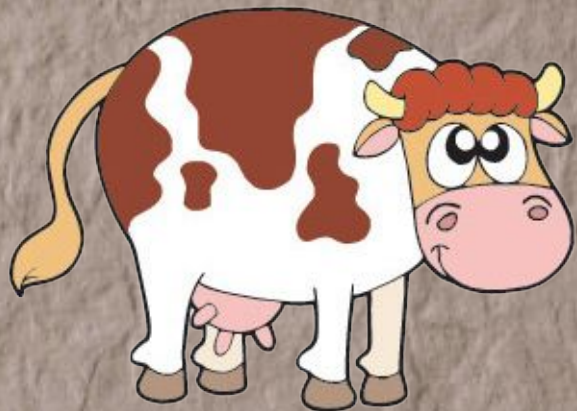
## Вопросы:

- Есть ли среди них тот, на кого вы похожи?
- Где он находится в списке?
- На каком месте?

## Интерпретация результатов:

- Если в самом начале, то у вас несколько завышенная самооценка, если в самом конце, вы, скорее всего, недооцениваете себя, если же в середине — вы оцениваете себя объективно, знаете свои плюсы и минусы. Адекватная самооценка — залог психологического здоровья и барьер для эмоционального выгорания.

# TECT



# Интерпретация

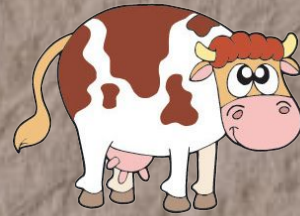


Честь и

достоинство



Любовь



Карьер

а



Семья

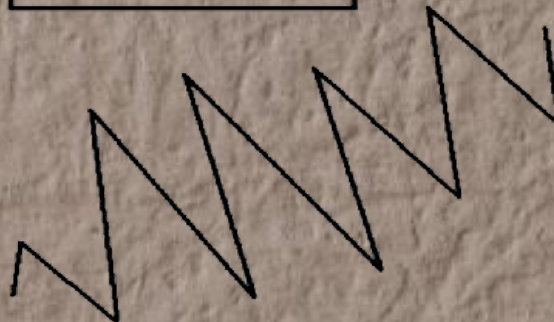


Деньги

# ТЕСТ «Насколько Вы подвержены стрессу»

Инструкция:

Нарисуйте человека, используя следующие геометрические фигуры



**ПРЯМОУГОЛЬНИК:** изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

- **ТРЕУГОЛЬНИК:** лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.
- **ЗИГЗАГ:** жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.
- **КВАДРАТ:** организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.
- **КРУГ:** высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.



# Упражнение «Ромашка хорошего настроения»

Инструкция:

На листах бумаги нарисуйте ромашку и на каждом лепестке напишите способы поднятия настроения

- А теперь подарите свою ромашку соседу



# Незаконченные предложения «Жил-был педагог»

Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что придет в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.

1. По утрам он просыпался и думал \_\_\_\_\_

2. Собираясь на работу, он \_\_\_\_\_

3. Весь рабочий день он мечтал \_\_\_\_\_

4. Придя домой, он \_\_\_\_\_

5. Засыпая, он думал \_\_\_\_\_

# Интерпретация:

- Это проективная методика. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и проблемы.
- Прочтите, пожалуйста, по очереди только **первое предложение**.
- Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – в течение 1-2 минут перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив.
- **Вот такими несложными упражнениями можно проработать любую проблему.**

# Рекомендации

- 1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:
  - — громко запеть;
  - — резко встать и пройтись;
  - — быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
  - — измалевать листок бумаги, измять и выбросить.
- 2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
- 3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
- 4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

# 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.

Улыбнитесь жизни и она улыбнется вам в ответ!