



# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ

СОСТАВИЛА  
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ МБДОУ «СОЛНЫШКО»

ЭДЕМОВА Э.Р.

# Особенности уравновешенного

## ПОДБОРА

### **Физическое состояние**

Обладает телесным здоровьем, хорошим телосложением, любит физические усилия, умеет сопротивляться усталости

### **Аффективность**

Устойчив в эмоциональном плане, способен устанавливать гармоничные отношения с другими людьми, проявляет внимание к партнеру, чувствителен к состоянию и потребностям другого, обладает эмоциональной гибкостью

### **Социализация**

Способен устанавливать непринужденные и непосредственные отношения. В общении не прибегает к манипулированию

### **Интеллект**

Обладает хорошими умственными способностями, мыслит и действует продуктивно, стремится найти надлежащий выход из сложной ситуации, полагаясь на факты, использует собственные возможности, совершенствует навыки, реализует поставленные цели, любит искать нетрадиционные пути решения проблем

### **Нравственность**

Обладает чувством справедливости и объективности, склонен полагаться на собственные суждения. Принимает самостоятельные решения, в том числе относительно социальных норм. Обладает твердой волей, не упрям, признает собственные ошибки, не выставляя их напоказ

### **Личностные качества**

Оптимист, любит жизнь, чаще добродушен, жизнерадостен, самостоятелен, реалистичен, способен принимать ответственность на себя, не проявляет излишней доверчивости или подозрительности, достигает желаемого собственными усилиями, с уважением и симпатией относится к самому себе. Обладает чувством юмора, не принимает себя и свой статус слишком серьезно, может посмеяться над собой

Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

Фаза резистенции (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Фаза истощения. Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов. Каждая фаза содержит определенные симптомы, описывающие динамику развития синдрома выгорания.

В качестве основных симптомов эмоционального выгорания

Е. Малер (1983) выделяет:

***усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания; бессонницу; негативное отношение к клиентам; негативное отношение к самой работе; скудность репертуара рабочих действий; негативную Я-концепцию; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства***

ГОРЕТЬ, НО НЕ СГОРАТЬ...



*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.*



# Причины возникновения СЭВ у педагогов



- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.





# Причины возникновения ПВ у педагогов

- высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка;
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.







В личной жизни

На работе





# Стадии профессионального выгорания

## Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.
- Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи.
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.



# Стадии профессионального выгорания

## Третья стадия:

- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру; человек становится равнодушным ко всему.
- Безразличие ко всему.







## Ситуации, влияющие на возникновение ПВ

- Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция – защитная);
- Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- Окончание учебного года.







# Симптомы профессионального выгорания

## ВТОРАЯ ГРУППА

### Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- 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, все равно ничего не получится»).



# Как предотвратить проблему?





# Профилактика профессионального выгорания



- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.





# Саморегуляция психического состояния

## Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов или молитв;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.







# Саморегуляция психического состояния

## Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



# ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе. Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.





# Силами природы вдыхаем ЖИЗНЬ...



# Тренинг для педагогов ДОУ по профилактике эмоционального выгорания



СВОИ Л ОДИ  
www.svoilodi.ru







# РЕЛАКСАЦИЯ И ОБЩЕНИЕ

# РЕЛАКСАЦИЯ И

# ОБЩЕНИЕ



### **Упражнение "Лестница".**

**Цель:** осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает Вам находиться наверху?

### **Упражнение " Распредели по порядку"**

**Цель:** донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего " Я".

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня :

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа

5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

# Таблица «Помоги себе сам»

- Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.
- Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивную утверждения):



Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

# Взаимодействие с детьми в игре





## **Упражнение «Тряпичная кукла»**

**Цель:** Снятие напряжения, умение расслабляться.

Участникам предлагается разбиться на пары и работать в паре. Сначала один изображает куклу: поддерживаемый партнером в области пояса, пытается полностью расслабить верхнюю часть туловища, постепенно восстанавливает напряжение, затем партнеры меняются ролями.

### **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 откладываете на потом!**

И заключительном этапе тренинга предлагается провести релаксационное

### **Упражнение "Источник"**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст: "Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. "





Умение владеть собой, держать себя в руках  
один из главных показателей деятельности  
педагога, от чего зависят и его  
профессиональные успехи и психологическое  
здоровье.

Исследования психологов подтверждают, что  
самочувствие и состояние педагога имеют  
предел психического здоровья, и чтобы  
поддерживать его в норме , они должны 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 в течение каждого дня, недели, месяца ,  
целого года, а значит, продлить срок своей

успешной жизни

# Хобби-спасение от депрессии





**Саногенное мышление, доброжелательность  
и чувство юмора - эффективные средства  
профилактики СЭВ.**



*Мы заставим Вас улыбаться !*

**СМЕХ - от СМЕШИТЬ - СМЕШАТЬ - СМЕШИВАТЬ - ПЕРЕМЕШИВАТЬ**

**(различные виды эмоциональной энергии с их нейтрализацией)**

# ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Стремитесь побороть страх.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Используйте возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».

Не забывайте, что Вы красивы!!!



***ЕСЛИ МЫ БУДЕМ  
ВНИМАТЕЛЬНЫМИ К СЕБЕ,  
ВСЁ БУДЕТ  
ХОРОШО!!!***

