

Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с РАС

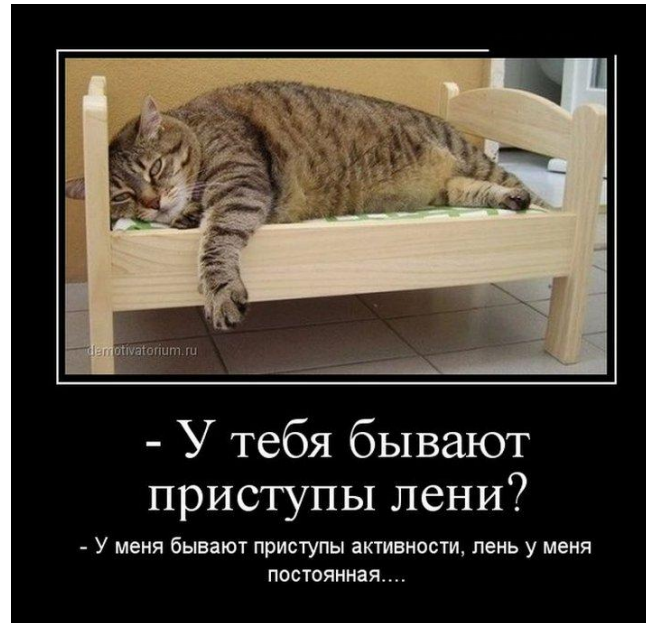
педагог-психолог ГБОУ № 755 «Региональный центр аутизма», к.пс.н. Колосова Татьяна Александровна

Синдром эмоционального выгорания

- ▶ - это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.

Факторы, приводящие к СЭВ

Рабочая нагрузка



Контроль



Вознаграждение



Сообщество



Справедливость

www.alexandraburko.fan-strefa.pl



Ценности



ЦЕННОСТИ.
у всех они разные.

Стадии эмоционального выгорания



«Недостаток топлива»



Хронические симптомы



Кризис



«Пробивание стены»



Психологический возраст личности

- ▶ Настоящее = дробь X насыщенность в настоящем
- ▶ Прошлое = общая насыщенность до реального возраста + настоящее
- ▶ ПВ= Прошлое/ОНЖ X ЖКЛ

Спасение утопающих - дело рук самих утопающих!

1. Пересмотр мифов

«Если не я, то кто же?» - миф спасателя

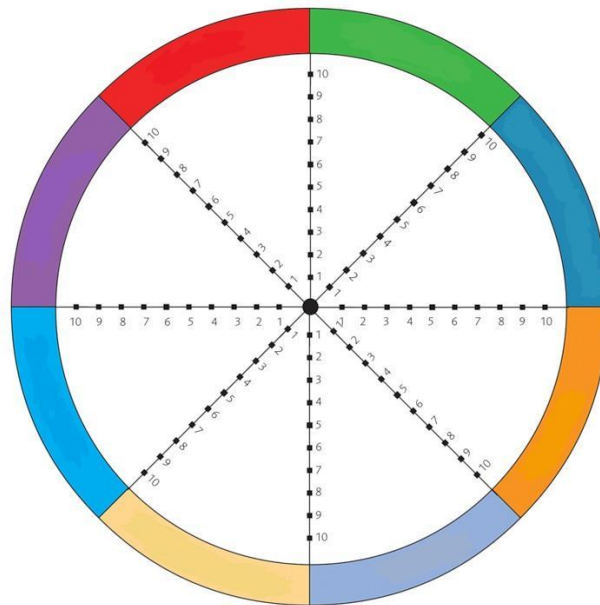
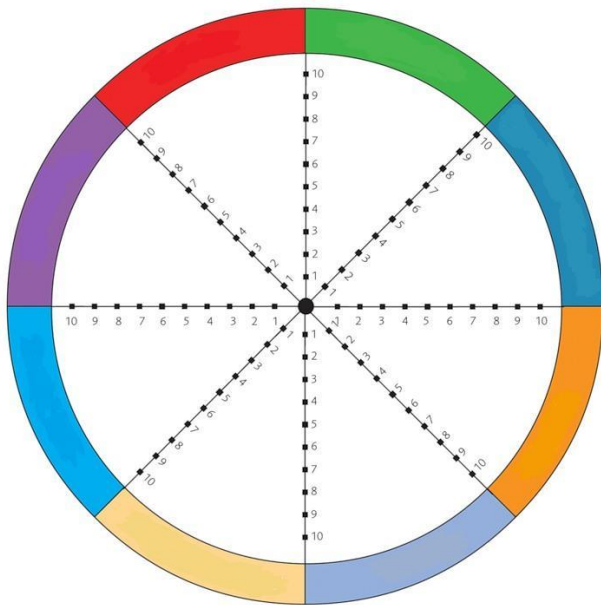
«Я для всех хорош» - миф червонца

«Работа превыше всего» - миф трудоголика

2. Приемы антистрессовой защиты

3. Найдите ресурсы поддержания себя

Техника «Велосипед»



Приемы антистрессовой защиты

1. Отвлекайтесь
2. Снижайте значимость событий
3. Действуйте
4. Творите
5. Выражайте эмоции
6. Посмотрите на ситуацию с другой стороны