

# 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](http://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

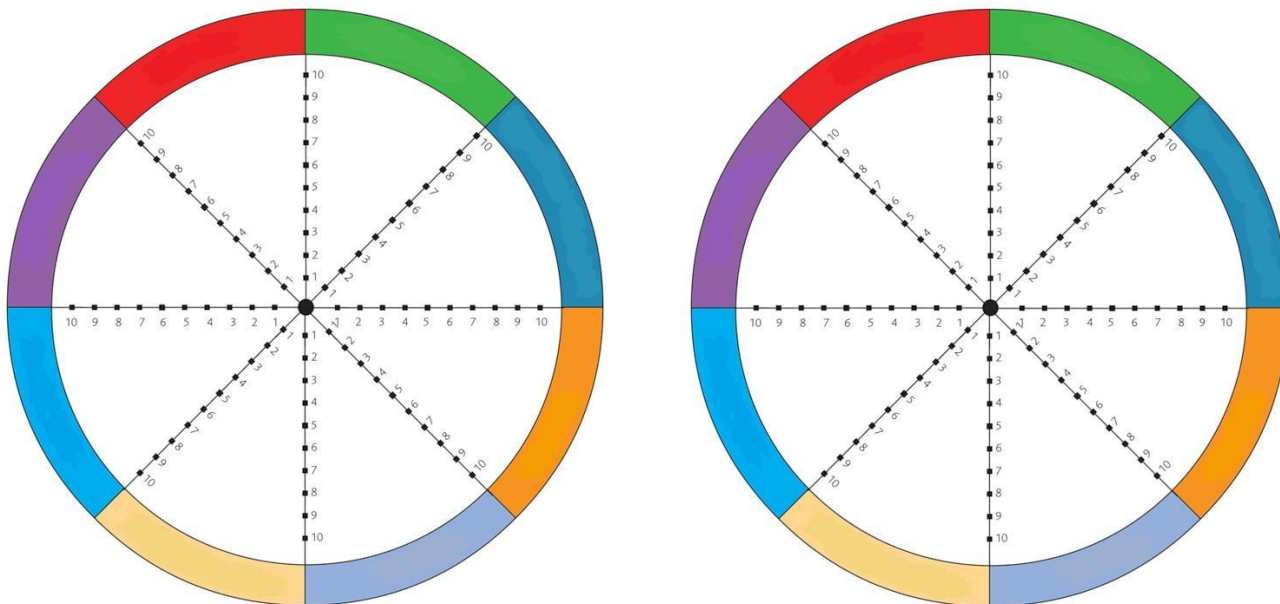
«Я для всех хорош» - миф червонца

«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