

"Здравствуйте! Меня зовут …, И я уверена, что сегодняшний день подарит мне…". Синдром «эмоционального выгорания» - это выработанный личностью механизм психологической защиты, который предполагает исключение эмоций в ответ на некоторые психотравмирующие факторы.

СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Основные стадии синдрома профессионального выгорания

1 стадия:

Поведение характеризуется на уровне произвольного: забывание каких- то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, выключен ли дома утюг, внесена ли нужная запись или нет в документацию т.д.), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей педагога первая стадия может формироваться в течении 3-5 лет.

Основные стадии синдрома профессионального выгорания

2 стадия:

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности, «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от 5 до 15 лет.

Основные стадии синдрома профессионального выгорания

3 стадия:

Собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

Стадия может формироваться от 10 до 20 лет.

Факторы, способствующие возникновению синдрома: 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.

Синдром включает в себя 3 компонента:

Эмоциональное истощение - чувство опустошенности, усталости, вызванное собственной работой, перенапряжения, исчерпанности.

Деперсонализация — чувства равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам труда.

Редукция профессиональных достижений - недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Три стадии синдрома эмоционального выгорания:

1

нервное (тревожное) напряжение

его создают хроническая психоэмоциона льная атмосфера, дестабилизиру ющая обстановка, повышенная ответственност ь, трудность контингента



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

З Истощение

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

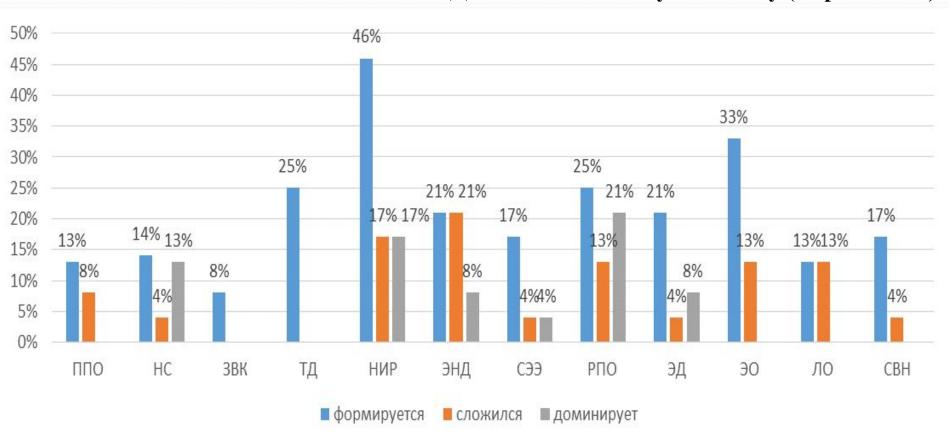




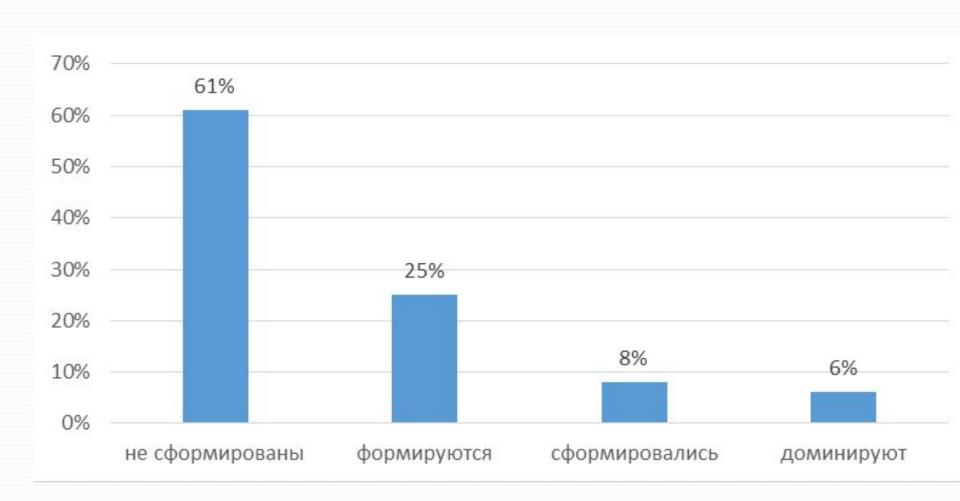
Результаты диагностики

«эмоционального выгорания» педагогов ДУ (автор В.В. Бойко, адаптация Е.Е. Алексеевой).

Данные по каждому симптому (в сравнении)



Симптомы «эмоционального выгорания»



Фазы «эмоционального выгорания»

мировавшаяся
чел13%
4%

Упражнение

Рисунок «Образ выгоревшего педагога.

Негатив в позитиве»

Цель: пробуждение творческого потенциала участников. Стимулирование к тому, что бы выйти из своих привычных ролей, посмотреть на ситуацию воспитания в детском саду с разных позиций, на себя со стороны.

Инструкция: У каждой группы будет лист, на котором нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Это может быть человек с некой характерной внешностью, предмет, символизирующий эмоциональное выгорание, все что угодно, но нельзя это описывать словами. Придумайте образ и его название, запишите его на оборотной стороне ватмана.

Вам дается на это 10 мин.

Удачи в борьбе с собственной усталостью!

Как восстановить эмоциональнопсихологический 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 (релаксация, дыхательные техники, аутогенная тренировка, словесные формулы (самовнушение), мышечная релаксация, визуализация(расслабление через образ)