

# «Здоровье сохраняющие технологии в профилактике проблемы «эмоционального выгорания» педагогов в детском саду».

Подготовила: Пярлайтине Елена Николаевна  
ГБДОУ №85 Фрунзенского района СПб.

**«Синдром эмоционального выгорания»** - состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее как результат хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий системы «человек-человек».

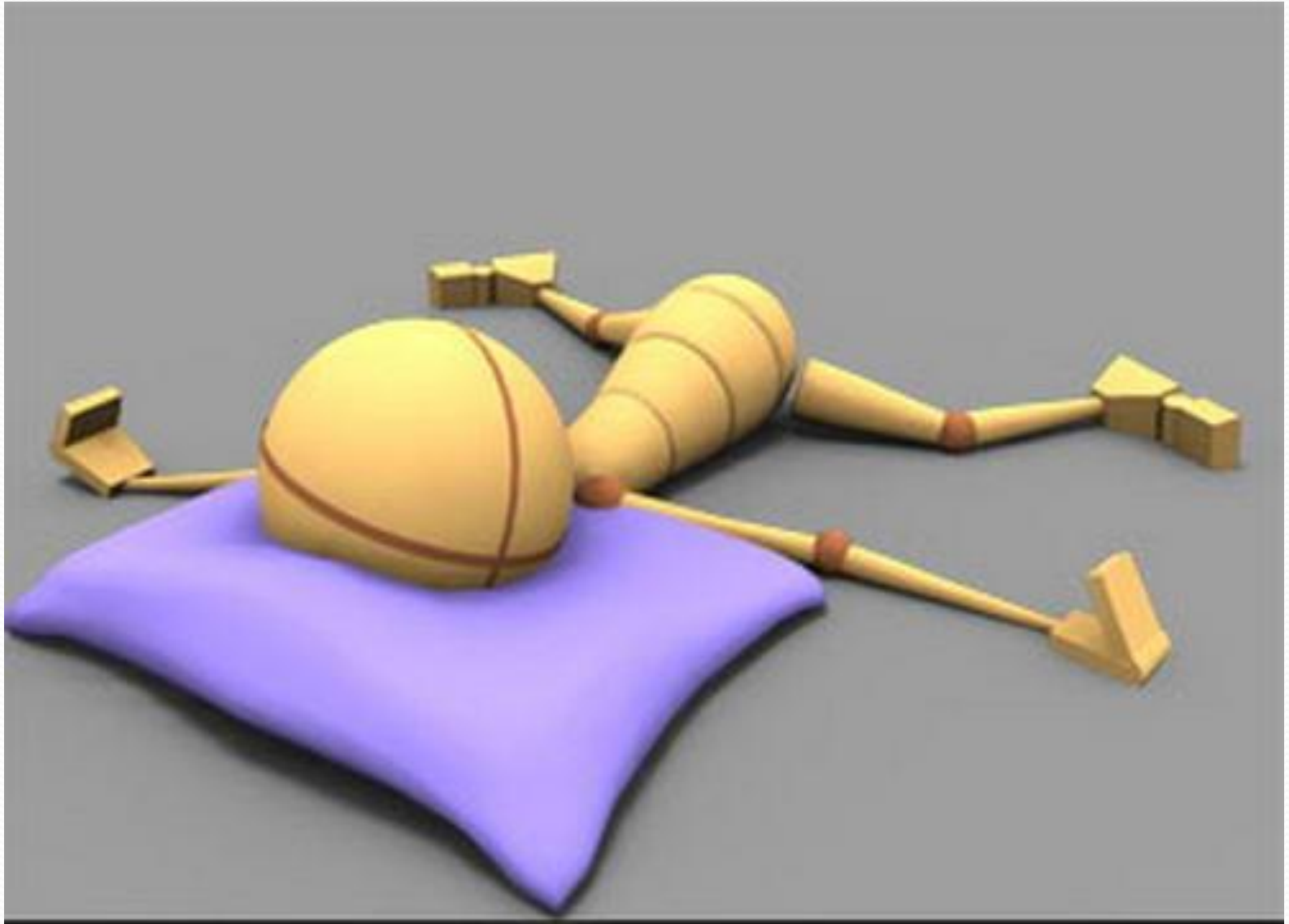
Термин «эмоциональное выгорание» впервые, в 1974 году, представлен американским психологом Х.Фреденбергом.



- Проблема «эмоционального выгорания» в образовательном учреждении имеет социальные последствия, выражающиеся в том, что эмоциональное состояние воспитателя передается другим людям. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, приводят к блокировке умственной деятельности и ослаблению волевого потенциала ребенка, повышают невротизацию и формируют различные формы эмоционального перенапряжения.

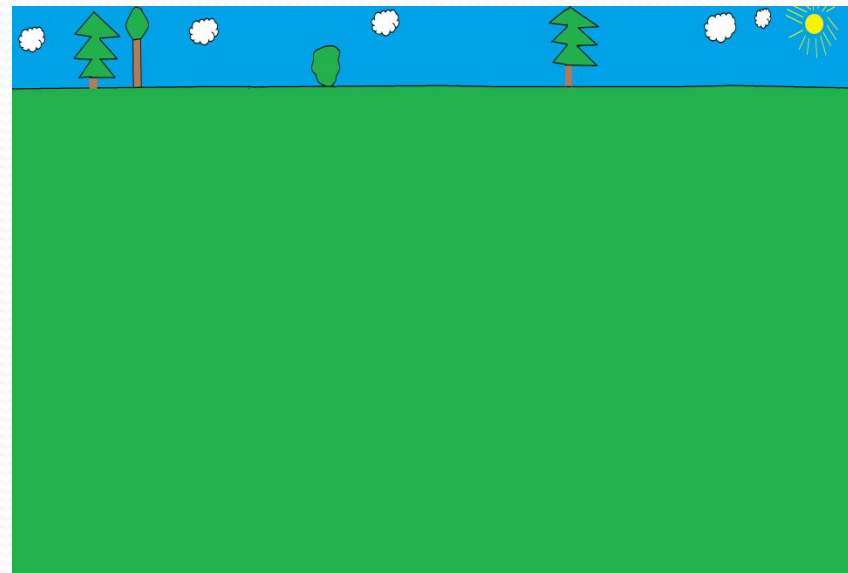
## **Основные симптомы синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов являются:**

- 1) ухудшение отношений с коллегами и родственниками;
- 2) нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям....);
- 3) утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины;
- 4) повышенная раздражительность (дома и на работе);
- 5) упорное желание переменить род занятия;
- 6) то и дело возникающая рассеянность;
- 7) нарушение сна;
- 8) обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- 9) повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.



- Перед педагогом-психологом в дошкольном учреждении, при разработке комплекса мероприятий, направленных на профилактику и преодоление «эмоционального выгорания» в педагогическом коллективе стоит ряд целей и задач. Это:
- - Формирование компетентности в области теории и практики профилактики и преодоления «эмоционального выгорания» и профессиональной усталости.
  - Снятие негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
  - Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения возможных последствий психического перенапряжения, оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.
  - Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.
  - Открытие творческого потенциала, повышение работоспособности и укрепление позитивного отношения к профессии.

- **Под здоровье  
сберегающей  
образовательной  
технологией**  
понимается система,  
создающая максимально  
возможные условия для  
сохранения, укрепления  
и развития духовного,  
эмоционального,  
интеллектуального,  
личностного и  
физического здоровья  
всех субъектов  
образования.





- **Дыхательные техники** эффективно влияют на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.





- **Мышечная релаксация** дает возможность снять напряжение, что очень важно, так как одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации — это напряжение всех мышц.



- **Аутогенная тренировка** является одним из вариантов самовнушения. С ее помощью человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме.



- **Арт-терапевтические методы создают условия для самопознания, саморазвития, творческого самовыражения педагогов, посредством рисунка, коллажа, лепки и т.д..**



- **Сказкотерапия** способствует интеграции личности, развитию творческих способностей и адаптивных навыков, совершенствует способы взаимодействия с окружающим миром.



- **Технология музыкального воздействия** обладает сильным психологическим воздействием. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния. Способствует снятию напряжения.

## **Итоги:**

**Таким образом, применение в работе педагога-психолога здоровые берегающих технологий в условиях ДОО повышает результативность профилактических мероприятий, формирует у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление своего физического и психического здоровья.**

### *Список использованной литературы:*

- Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов. Кемерово, Кузбасс, 2003г.
- Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. -М., Наука, 1996 г.
- Крылова Н.И. Здоровье берегающее пространство в ДОО. – СПб., Издательство «Учитель» 2008год.
- Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. - СПб., Речь, 2010г.
- Леви В.Л. «Искусство быть собой».-М;1977г.
- Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования//Психологический журнал, 2001 год, т.22, № 1
- Саенко Ю.В. «Регуляция эмоций: тренинг управления чувствами и настроениями» - СПб., Речь, 2011г.