



Консультация
Профилактика синдрома
эмоционального выгорания
педагогов

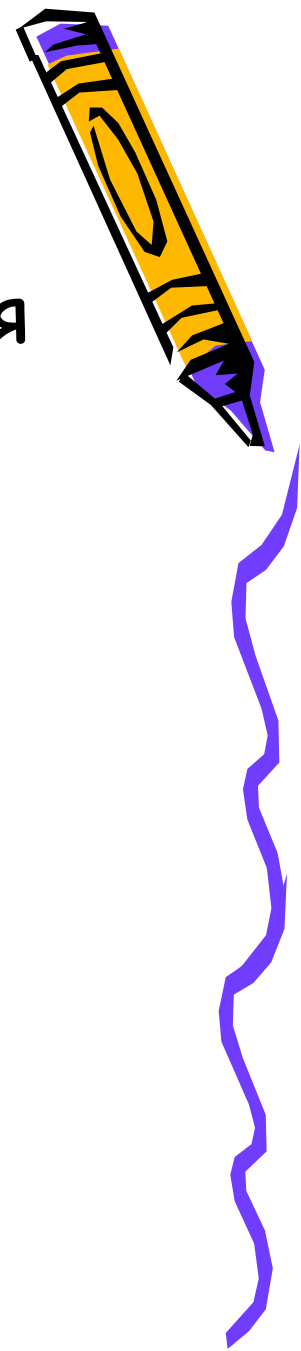


МАДОУ №75
Педагог-психолог: Юсупова
Лариса Викторовна
2018

- Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на педагога ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но, и за его психическое здоровье и способность к адаптации.



- **Синдром эмоционального выгорания** - это неблагоприятная реакция педагога на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.



Эмоциональное выгорание -



Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Этот синдром возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.



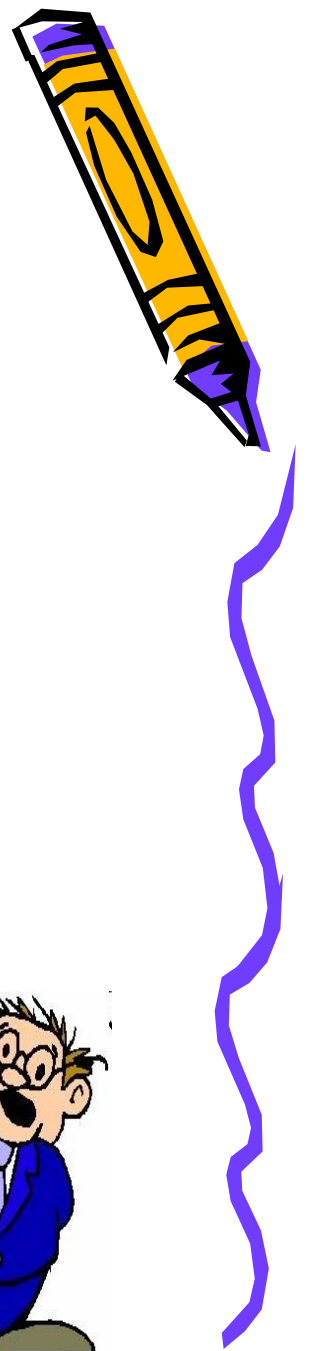
Причины возникновения СЭВ у педагогов



- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;



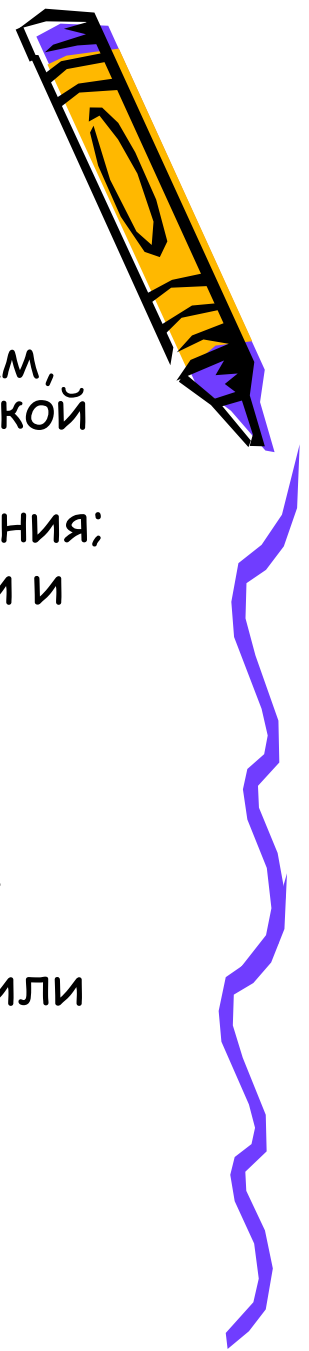
Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ



- Проведение открытых занятий; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии;
- Окончание учебного года.



Симптомы появления СЭВ



Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;



Профилактика профессионального выгорания

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);
- высокая мобильность;

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



Профилактика профессионального выгорания

состоит:



- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Саморегуляция психического состояния



Способы саморегуляции:

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

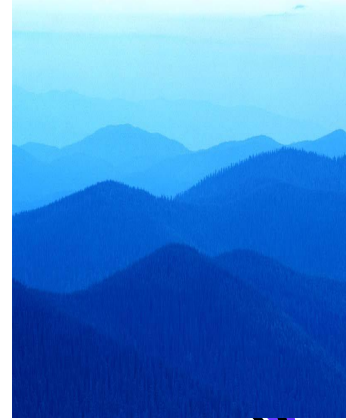


ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ 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 и говорите о них в семье, друзьям и на работе.



ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.

