

* Профилактика синдрома профессионального выгорания

Презентация педагога-психолога
МБДОУ детский сад № 75
Полурезовой Татьяны Васильевны

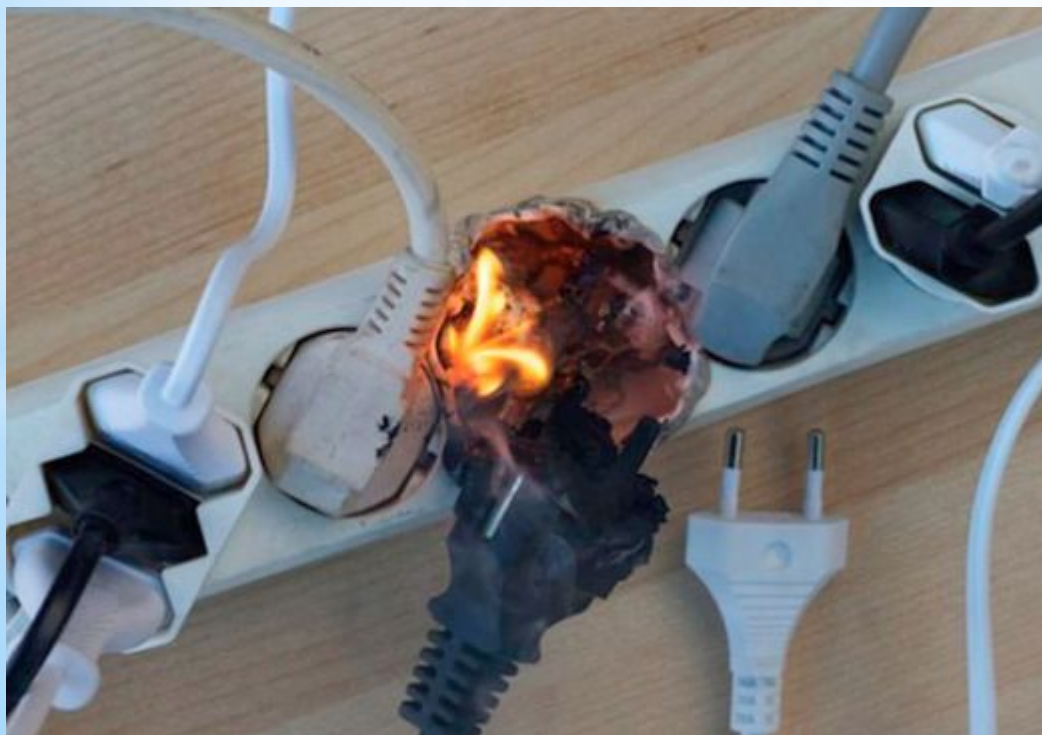
* Термин введён американским психиатром Дж Фрейзенбергером в 1974 году. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения. Возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ



«Эмоциональное
выгорание»

*** В 1981 году А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания «Запах горячей психологической проводки»**



* В группе риска СЭВ состоят, прежде всего, те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, воспитатели, социальные работники). Это происходит потому, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», т.е. за день человек сможет уделить внимание ограниченному количеству людей. если их больше, неизбежно возникает истощение, а со временем и выгорание

* «Группа риска»



Эмоциональное истощение-чувство
устошённости, усталости, вызванное собственной
работой



Деперсонализация -чувство 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

***Синдром включает в
себя три компонента**

1.

**Нервное
(тревожное)
напряжение**

**Его создаёт
хроническая
психоэмоционал
ьная нагрузка,
дестабилизирую
щая обстановка,
повышенная
ответственность**

2.

**Резистенция
(сопротивление)
Более или менее
успешное
ограждение себя
от стрессовой
ситуации**

3.

**Истощение.
Оскудение
психических ресурсов,
снижение
эмоционального
тонуса, которое
наступает вследствие
того. Что
предпринятое
сопротивление было
неэффективным**

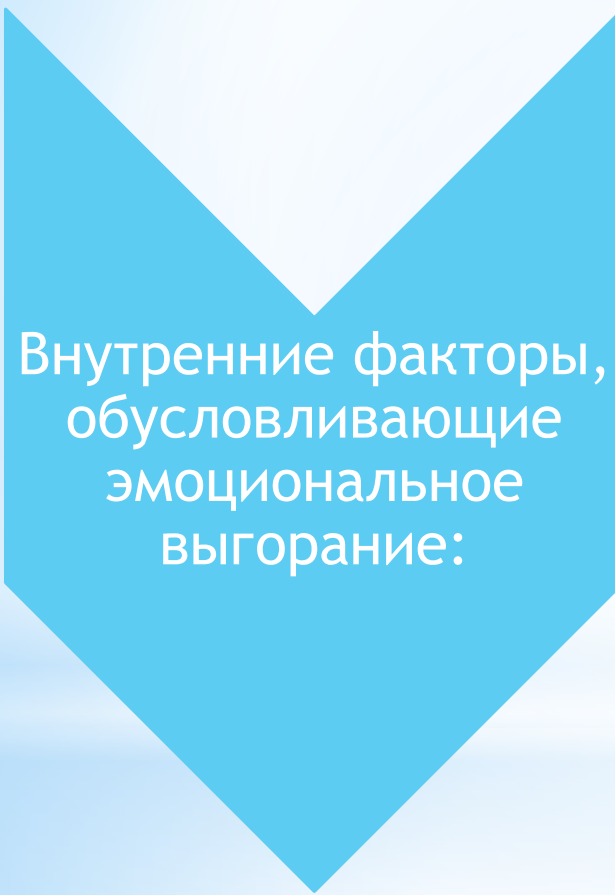
*** Три стадии эмоционального
выгорания**



* Группа внешних факторов

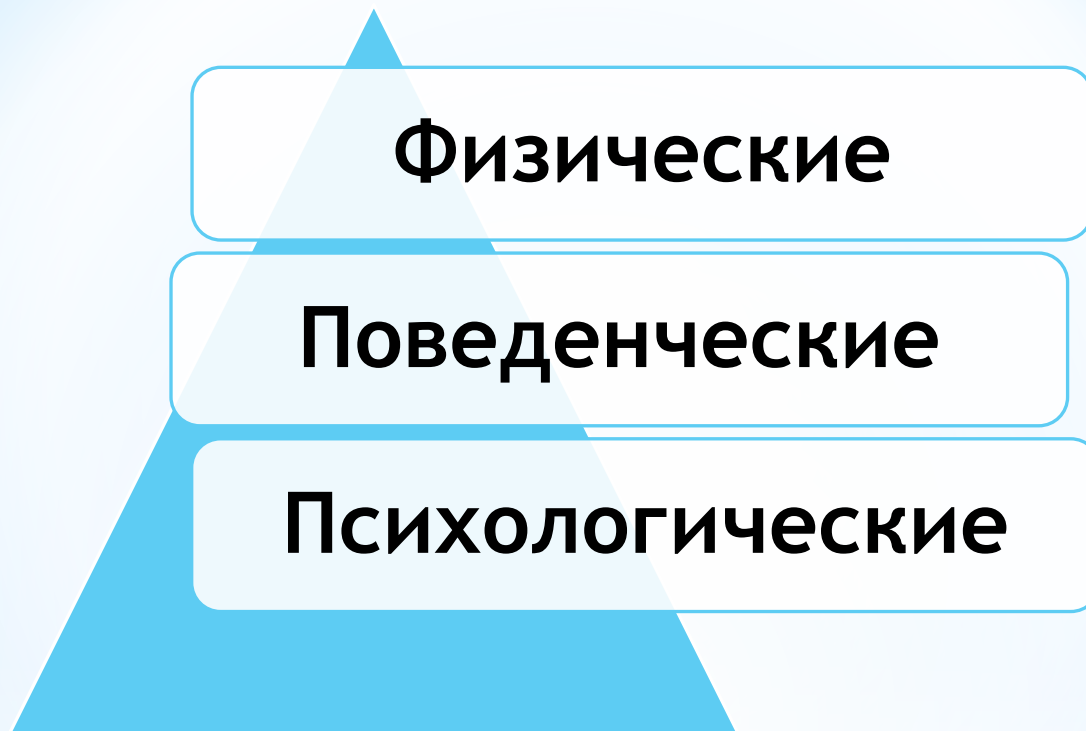
хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность. Такая деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них.

- * дестабилизирующая организация деятельности. Основные ее признаки общеизвестны: нечеткая организация и планирование труда, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, воспитанников в группе.
- * повышенная ответственность за исполняемые функции и операции. - неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности. Таковая определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе "руководитель-подчиненный", и по горизонтали, в системе "коллега-коллега«
- * -психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения. У педагогов и воспитателей - дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития.



Внутренние факторы,
обуславливающие
эмоциональное
выгорание:

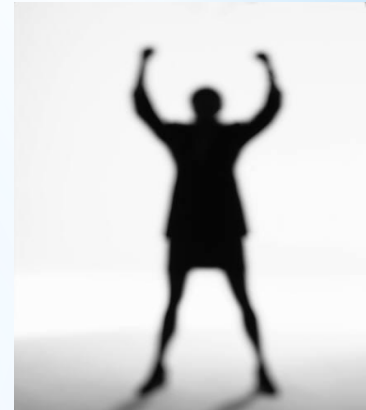
- склонность к эмоциональной ригидности, т.е. те, кто более эмоционально сдержан, неактивен
- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности. (повышенная ответственность за порученное дело)
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. (не умеет поощрять себя за проделанную работу)
- нравственные дефекты и дезориентация личности. Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать в работу такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности.



***Симптомы
профессионального
выгорания**

* Физические симптомы:

- * Усталость
- * Частые головные боли
- * Одышка
- * Бессонница
- * Избыток или недостаток веса
- * Частые расстройства желудочно-кишечного тракта
- * Восприимчивость к изменениям внешней среды
- * Истощение



- * Работа становится всё тяжелее, а способности выполнять её всё меньше;
- * Рано приходит на работу и позже всех уходит;
- * Берёт работу на дом;
- * Чувство неосознанного беспокойства, тревоги;
- * Чувство обиды и разочарования;
- * Неуверенность в себе;
- * Чувство вины; не востребованность;
- * Раздражительность;
- * Подозрительность;
- * Неспособность принимать решения;
- * Дистанционирование от коллег;
- * Общая негативная установка на жизненные перспективы;
- * Легко возникающее чувство гнева.



К поведенческим и психологическим относятся:

Арт- терапия

Музыкотерапия

Ароматерапия

Библиотерапия

Просмотр
домашних видео;
позитивных
кинокартин, фото.

*** Восстановление
эмоционально-
психологического
баланса**

Настрой на
позитив;

Разумное
распределение
времени и сил;

Конструктивное
разрешение
конфликтов;

Создание чувства
безопасности и уюта
на рабочем месте;

*** Восстановление
эмоционально-
психологического баланса**

Поддержание
хорошей
физической
формы

Эмоциональное
общение

Профессиональ
ное
самосовершенство
вание,

Уход от
ненужной
конкуренции

Овладение
навыками
саморегуляции



**Восстановление эмоционально-
психологического баланса**

Методы саморегуляции

- Релаксация
- Дыхательные техники
- Аутогенная тренировка
- Словесные формулы
(самовнушение)
- Мышечная релаксация
- Визуализация (расслабление через образ)



Методика «Незаконченные предложения. Жила-была воспитательница»

Ваша задача, не особенно задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое. Что придёт в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.

1. По утрам она просыпалась и думала

2. Собираясь на работу она

3. Весь рабочий день она мечтала

4. Придя домой, она

5. Засыпая, она думала

 **Предложения:**

- * Это проективная методика. Это когда человек что-либо рисует или описывает на подсознательном уровне имея ввиду свои чувства и переживания
- * Прочтите пожалуйста по очереди только первое предложение
- * Прочтите про себя все остальные ваши ответы. Они вам нравятся? Если да, то просто замечательно. Если что-то вызывает у вас недовольство, то подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так как вам бы хотелось. Переведите всё на позитив.

*** интерпретация**

Японская пословица гласит «Сильнейший тот, кто улыбаётся!»»

* Улыбка- это эффективный способ позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица работают на улыбку. То происходит гораздо больше, чем вы думаете: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Оставайтесь в этом положении 30 секунд. Если вы честно проделали этот эксперимент. То однозначно сможете констатировать что наступило облегчение. И с этого момента всё пойдёт к лучшему.

*** Упражнение «Улыбка»»**



* Улыбайтесь жизни и она улыбнётся
вам в ответ!