

**Профилактика  
профессионального  
выгорания и  
поддержка  
психического здоровья  
педагогов.**

Подготовила воспитатель  
Александрова Ольга Юрьевна

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое



«выгорание». Часто его называют «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека



# Причины возникновения симптомов «профессионального выгорания» у педагогов:

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций.
- Загруженность в течение рабочего дня.
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка.
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте.
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.

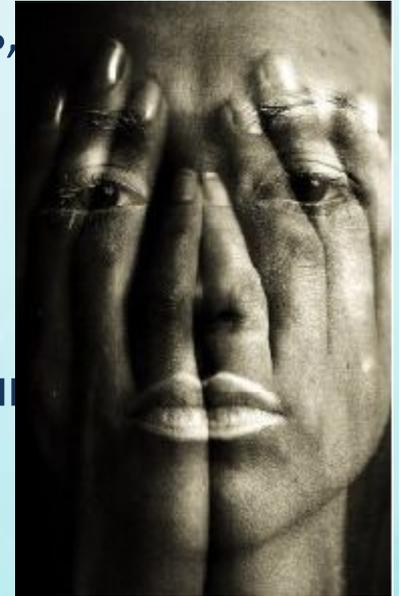
# Ситуации, влияющие на возникновение симптомов «профессионального выгорания»

- Начало своей деятельности, отпусков, курсов.
- Проведение открытых занятий, мероприятий, на которые было потрачено много сил, а в результате не получено соответствующего удовлетворения.
- Окончание учебного года.
- Ситуации негативного, эмоционального общения с участниками образовательного процесса



# Признаки «профессионального выгорания»

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость, отстраненность в общении с окружающими;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности, так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.



# Стадии «профессионального выгорания»

## Стадия напряжения

начинается приглушение эмоций;  
неожиданно педагог замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с коллегами; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

## Стадия раздражения

снижается потребность в общении с друзьями и коллегами; появляется устойчивая негативность восприятия себя и других; нарастает апатия; появляется повышенная раздражительность.

## Стадия творческого кризиса

полная потеря интереса к работе и к жизни, эмоциональное безразличие, ощущение отсутствия сил, озлобленность, грубость, резкость в общении, развитие психосоматических заболеваний. Человек стремится к уединению.

# **Психозмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!**



Личностная  
отстраненность



Сворачивани  
е личных  
достижений



Эмоционально  
е  
истощение



Потеря  
трудоспособности

# Способы профилактики «эмоционального выгорания» и поддержка психического здоровья.



# Профилактика «профессионального выгорания»



## *Саморегуляция*

это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



Физиологическая

Естественная

Эмоциональная



# Способы физиологической

Различные  
движения  
потягивания и  
расслабления  
мышц



Посещение  
бассейна,  
тренажерного  
зала, занятия  
йогой.



Релаксация



# Упражнения на снятие напряжения.



# Способы естественной саморегуляции:

Длительный сон



Вкусная еда



Общение с природой и животными



Баня, сауна, массаж



Музыка, танцы



SPA-процедуры



# Способы эмоциональной саморегуляции:

Смех, улыбка,  
юмор



Размышления о  
хорошем,  
приятном



Занятие  
любимым  
делом - хобби



Рассматриван  
ие цветов в  
помещении,  
пейзажа за  
окном,  
фотографий



«Купание»  
(реальное или  
мысленное) в  
солнечных  
лучах;

Вдыхание  
свежего воздуха

Чтение стихов

Высказывание  
похвалы,  
комплиментов  
кому-либо  
просто так.

# Повышение самооценки

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».



и ми



# Упражнение «Мне нравится, что ты...»

самооценки.



# Выводы

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ  
ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ,  
КОЛЛЕГИ!

НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ  
ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО  
КРИТИЧЕСКИХ!

# Главный секрет – улыбка!



**Спасибо за  
внимание!**