

# Синдром эмоционального выгорания



Воспитатель: Очередко О.А.  
2017г.

## Состояние эмоционального выгорания у педагогов

Для того чтобы обеспечить и поддерживать высокий уровень деятельности педагогического персонала в образовательных учреждениях, необходимо обратить внимание на такой психологический аспект, как эмоциональное выгорание педагогов разных категорий, работающих с детьми, а именно дошкольниками.

« Запах горячей психологической проводки».

Синдром эмоционального выгорания формируется как реакция организма, на который продолжительно влияют профессиональные стрессы, что в первую очередь связано с работой, условиями профессиональной деятельности, а также социальной средой.





Накапливания, отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

- В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия". В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Иногда это обозначается понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать такое явление в аспекте личной деформации под влиянием профессиональных стрессов.

# Фазы эмоционального выгорания

- **Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.





**Фазы и симптомы  
стресса  
(В.В.Бойко)**



**Нервное (тревожное)  
напряжение**



**Резистенция, то есть  
сопротивление**



**Истощение**



# Внешние факторы, провоцирующие выгорание

- Главной причиной синдрома эмоционального выгорания считается психологическое переутомление. Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к синдрому эмоционального выгорания.
- Профессиональный труд воспитателя отличается высокой эмоциональной нагрузкой, и поэтому с увеличением стажа многие педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

# Генез внутреннего выгорания

- Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Среди воспитателей дошкольных учреждений эмоциональному выгоранию наиболее подвержены люди старшего возраста. Взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций; перегруженность общественными делами; неправильное распределение и объем педагогической нагрузки, взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями,



# Типы личности, которым угрожает СЭВ

Поскольку педагоги стремятся все делать с высокой степенью ответственности, недостаток времени не позволяет чаще всего в полном объеме выполнить спланированное ранее и именно это приводит их к эмоциональной и физической перегрузке. Среди причин, влияющих на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей, исследователи ставят на одно из первых мест высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. В таких ситуациях неопределимая роль педагога-психолога, который должен проводить работу по преодолению страха ошибок, повышению уверенности, по предупреждению возникновения неконтролируемых ситуаций.



# Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления

- чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- дегуманизация (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
- негативное самовосприятие в профессиональном плане (ощущение недостатка чувства профессионального мастерства).

## **физические симптомы**

Резкое повышение утомляемости

Хроническая усталость

Головные боли

Восприимчивость к изменениям внешней среды

Изменение артериального давления

Астения (бессилие, слабость)

Ограничение движений в шее, боли в спине

Непроизвольные движения – сжимание кулаков, зажатост

# Исследование

- исследования наиболее эффективными оказались следующие способы профилактики синдрома эмоционального выгорания:
- рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- переключаться с одного вида деятельности на другой;
- относиться к конфликтам на работе более спокойно, принимая ситуацию как частный случай;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.
- Использование упомянутых рекомендаций снижает уровень синдрома эмоционального выгорания и приводит к более эффективной, творческой работе педагога с детьми.



# СОЦИАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- низкая социальная активность
- падение интереса к досугу, увлечениям
- социальные контакты ограничиваются работой
- скудные отношения на работе и дома

# Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов

## 1. Информирование педагогов

Цель: расширение информированности сотрудников о том, как помочь себе сохранить профессиональное

- здоровье и работоспособность.
- Выпуск буклетов, памяток, постеров
- Выступление на педсовете, собрании коллектива





## 2. Эмоциональная поддержка и стимулирование

Цель: создание хорошего климата внутри коллектива,  
чувства достаточной эмоциональной поддержки

от

коллег и администрации

- ❑ Поддержка творчески работающих педагогов: благодарности, грамоты, поощрения, рейтинг «Профессиональные достижения»
- ❑ Вовлечение профессионально успешных педагогов участие педагогических чтений, конференций, выступления из опыта работы, участие в конкурсе «Учитель года», показ открытых мероприятий, тьютерство
- ❑ Совместные вечера и отдых, поездки с детьми, участие в спортивной жизни школы, праздники и дни рождения



### 3.Профессиональная помощь

Цель: сохранение качества профессиональной деятельности педагогов

- Непрерывное психолого- педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.
- Диагностика личностных особенностей и особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов .
- Организация работы творческих групп.
- Гештальт - супервизия
- Проведение семинаров-тренингов:
  - «Коммуникативные игры»
  - «Обучение способам саморегуляции»
  - «Профессиональный рост»





# Рекомендации педагогам для профилактики и устранения "выгорания"

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.



## ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

длительный сон  
вкусная еда  
общение с природой и животными  
баня, массаж, движение,  
танцы  
музыка



# САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



## II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
  - дышите глубоко и медленно;
  - пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
  - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
  - прочувствуйте это напряжение;
  - резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
  - сделайте так несколько раз.В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

*Если ты подарить кому-то радость, жизнь подарит тебе счастье*



**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ –  
УЛЫБКА!!!**

Мелитт.ру

### **III. Способы, связанные с воздействием слова**

- Известно, что «слово может убить, слово может спасти».
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
  - Найдите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.
  - Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
    - 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
    - 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
    - 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).



# Выводы

Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

*Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!*

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет — и суда нет, как говорят в народе.

***Спасибо за внимание!***