



# Профессиональное выгорание педагогов

**МКДОУ «Киреевский д/с «Алёнушка»**

**2015г.**

# Профессиональное выгорание

- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

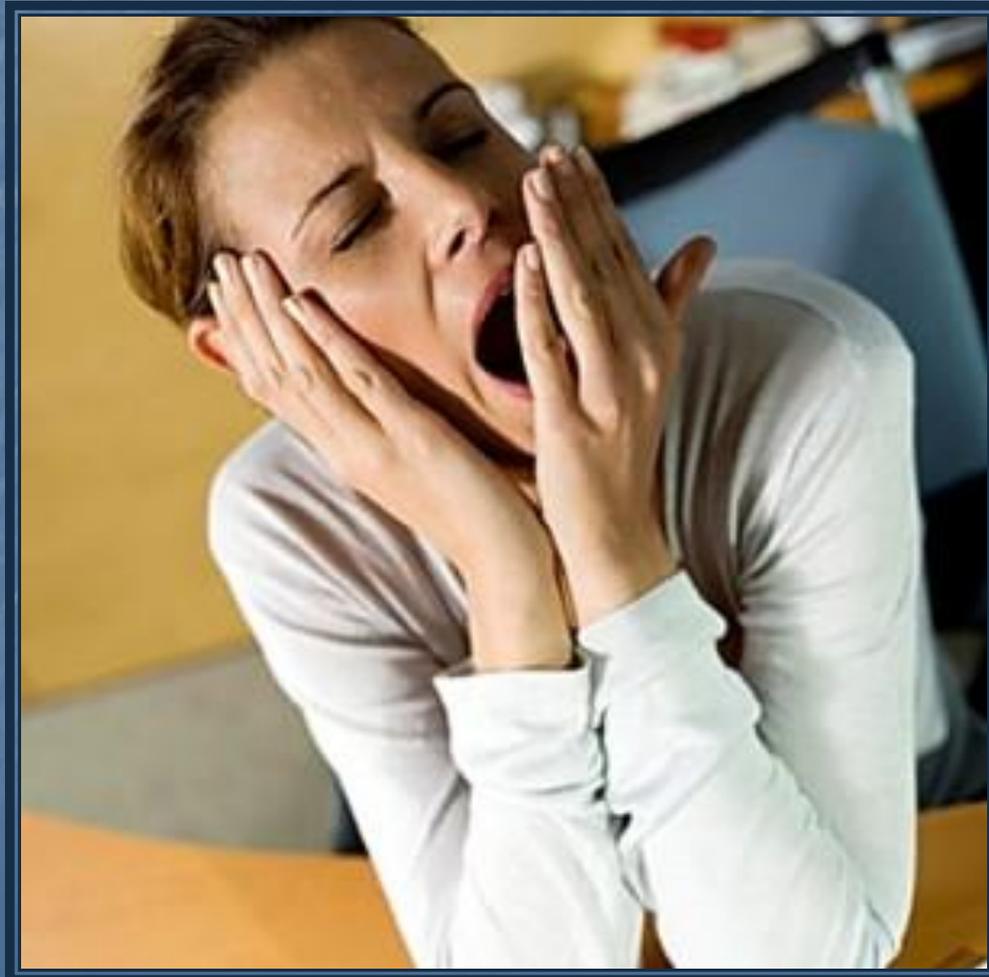


# Основные стадии синдрома

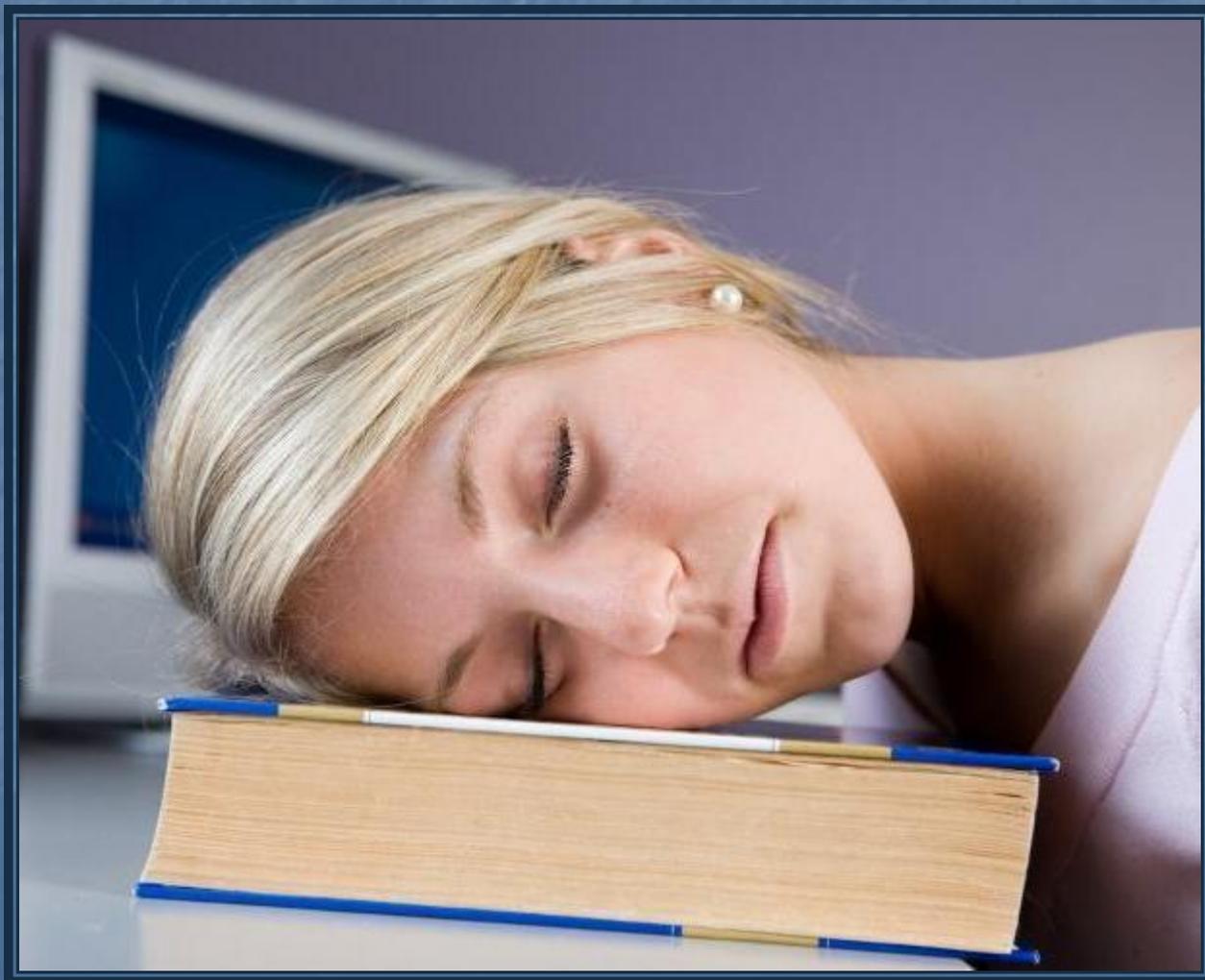
- ✓ Первая стадия возникает на уровне выполнения функций произвольного поведения (3-5 лет)



✓ На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе (5-15 лет)



✓ Третья стадия – полная потеря интереса к жизни и работе вообще (10 – 20 лет).



# Что приводит людей к выгоранию?

*Внутренние факторы* (желание быть признанным, достичь выдающихся успехов в профессиональной деятельности, нереализованные желания, конкуренция)

*Внешние факторы* (В профессиональной сфере: стресс: нагрузки на работе; «заражение» от выгоревших коллег. В личной сфере, в семье : проблемы воспитания детей, финансовые проблемы)

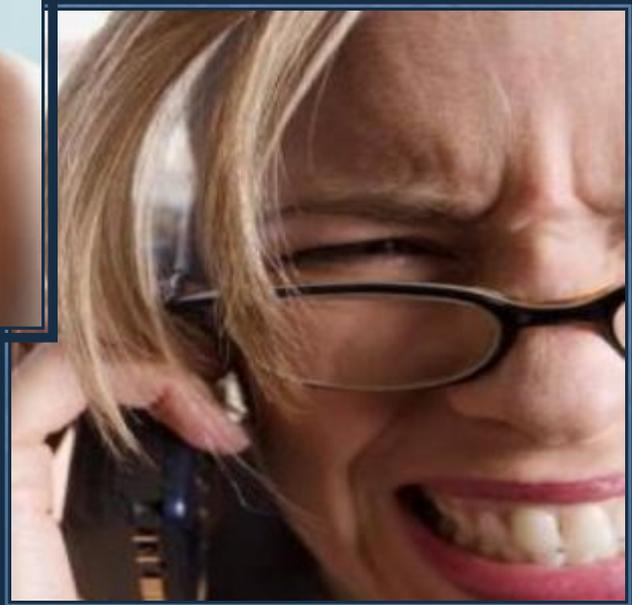
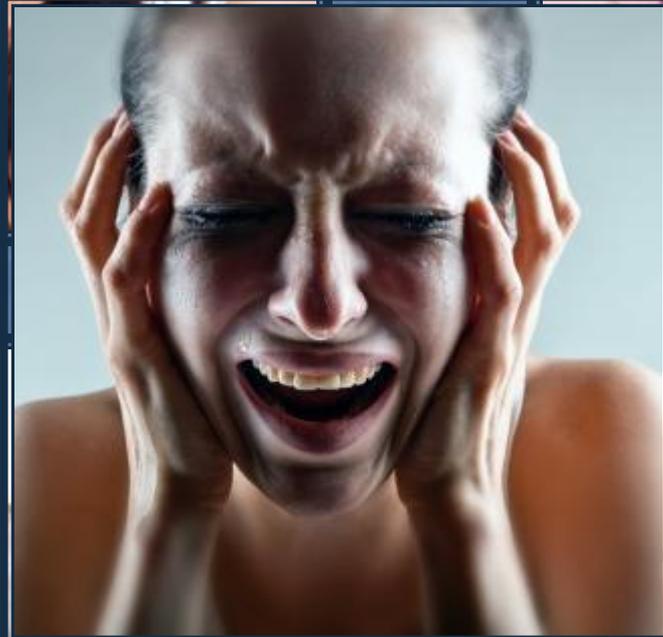
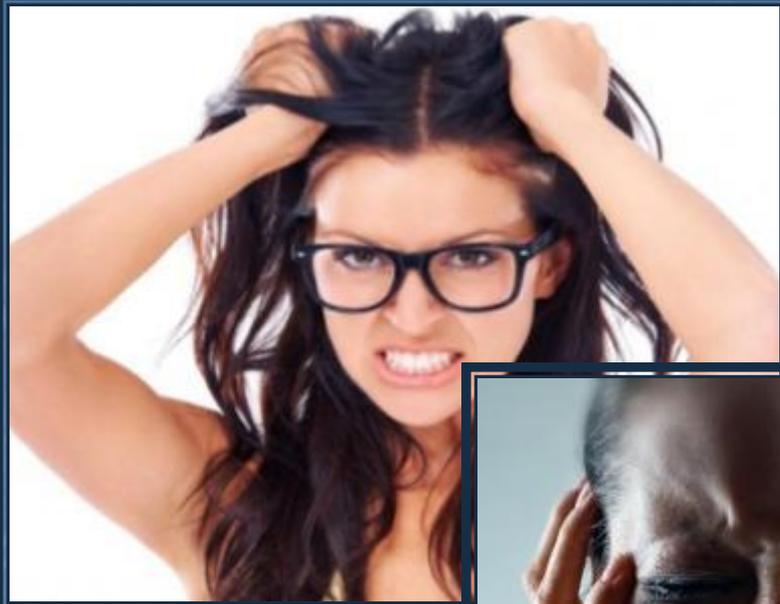
*Недостающие способности.*



**Профессия педагога -  
это «работа сердца и  
нервов»**



(В.А.Сухомлинский).



# ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕДАГОГОВ

- ✓ сердечно - сосудистые
- ✓ желудочно-кишечные
- ✓ нарушения опорно-двигательного аппарата
- ✓ болезни крови
- ✓ нарушения функций щитовидной железы



# Основные причины заболеваний педагога

✓ Профессиональный эмоциональный стресс

✓ Мирозрение



- **Помните:** *счастливая жизнь* - это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.



**Только психологически  
здоровый педагог может  
правильно общаться с детьми  
и воспитать здоровую личность**

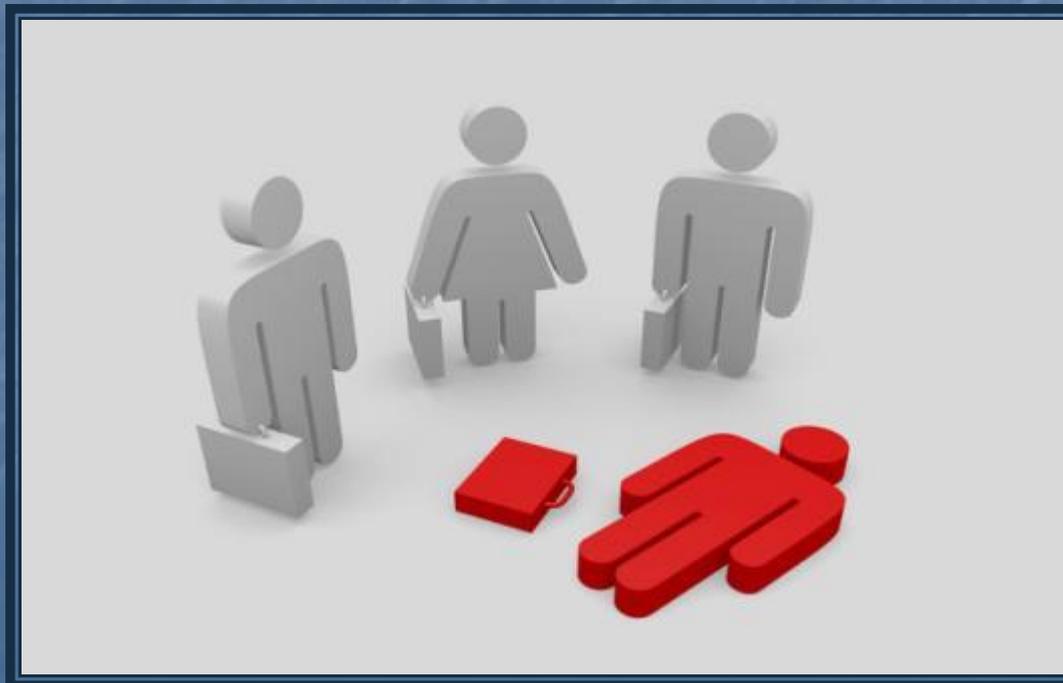


# Работа педагога - психолога по профилактике синдрома профессионального выгорания



# Основные направления профилактики профессионального выгорания сотрудников

- ✓ психологическая поддержка
- ✓ психологическая коррекция



# Основные формы работы

- ✓ *групповые* (практические занятия, психологические игры, семинары, сеансы релаксации и др.)
- ✓ *индивидуальные консультации*



# Основные методы профилактики профессионального выгорания сотрудников

- ✓ психологическая диагностика
- ✓ психологические беседы
- ✓ психологическое просвещение
- ✓ психологическое консультирование

# Этапы реализации работы

- ✓ просветительский
- ✓ аналитико-диагностический
- ✓ коррекционно-профилактический
- ✓ консультационный

# Групповая консультация «Эмоциональное выгорание как психологическая защита организма»



# Семинар «Сохранение психологического здоровья»



# Тренинг по профилактике профессиональной деформации педагогов



# Обследование педагогов по методике В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания»





- 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".



# Рисование как инструмент диагностики и коррекции психоэмоционального состояния



# Занятие «Эмоционально – экспрессивное поведение педагога ДОУ»



# Знакомство с приёмами снятия эмоционального напряжения



# Упражнения по аутогенной тренировке



# Использование метода релаксации и снятия напряжения у педагогов



# Обучение приёмам повышения стрессоустойчивости и саморегуляции педагогов



**Для снятия излишнего эмоционального напряжения в профессиональной деятельности большую роль играет систематическая работа по повышению уровня эмоциональной культуры педагогов.**



# Показатели эмоциональной культуры

- ✓ высокий уровень эмоциональной устойчивости
- ✓ эмоциональная гибкость (чуткость, отзывчивость, подвижность, артистизм)
- ✓ эмоциональная экспрессивность (выразительность в движениях, жестах, походке, мимике, речи)
- ✓ лицевая экспрессия



# Аутотренинг по повышению стрессоустойчивости



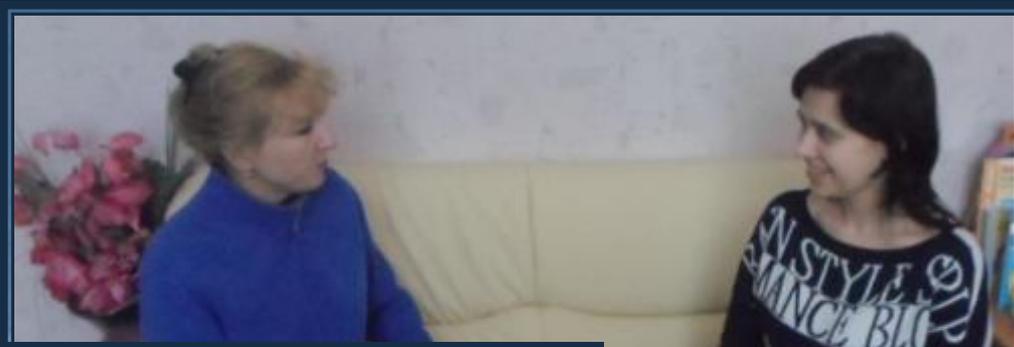
*Психотерапевтическая игра*  
- нацелена на гармонизацию  
внутреннего мира педагогов,  
ослабление их психической  
напряженности и  
повышение эмоциональной  
устойчивости



# Формирование позитивной психологической установки у педагогов



**Закрепление  
навыков  
ПОЗИТИВНОГО  
мировоззрения**





**Перегрузки** в  
педагогической  
деятельности...

**Что делать?**





# «Вместе мы сила»



# Берегите себя!

- *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.*