

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.

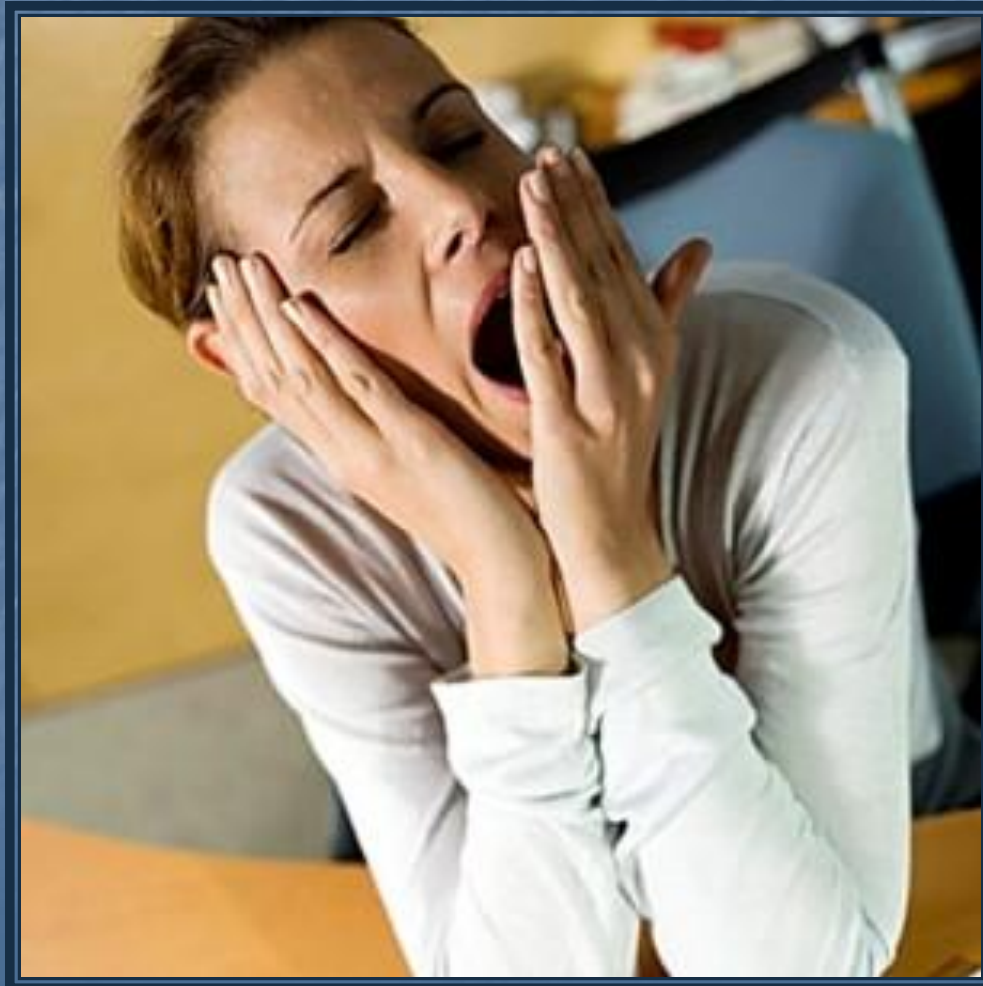


Основные стадии синдрома

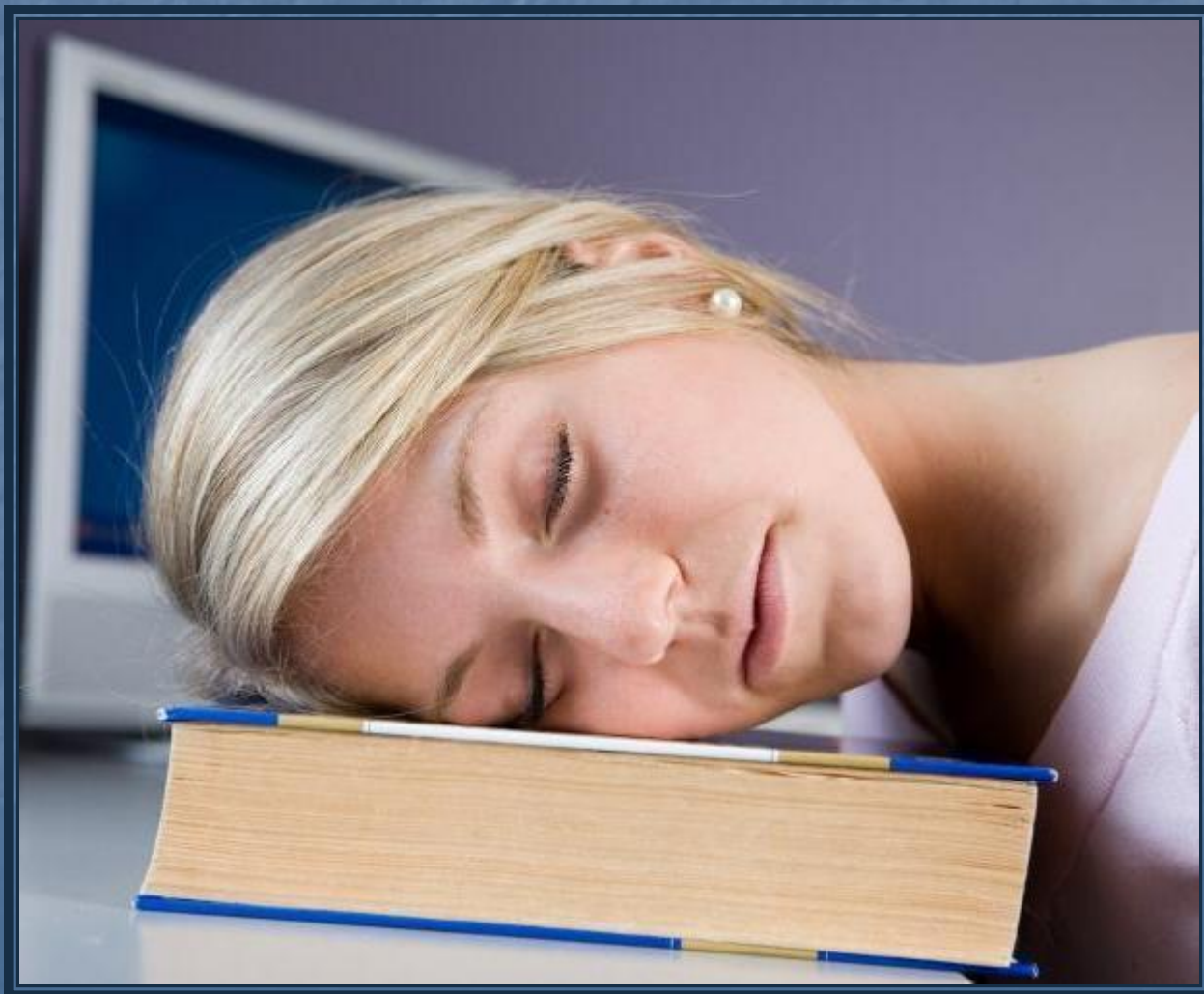
- ✓ Первая стадия возникает на уровне выполнения функций произвольного поведения (3-5 лет)



✓ 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**

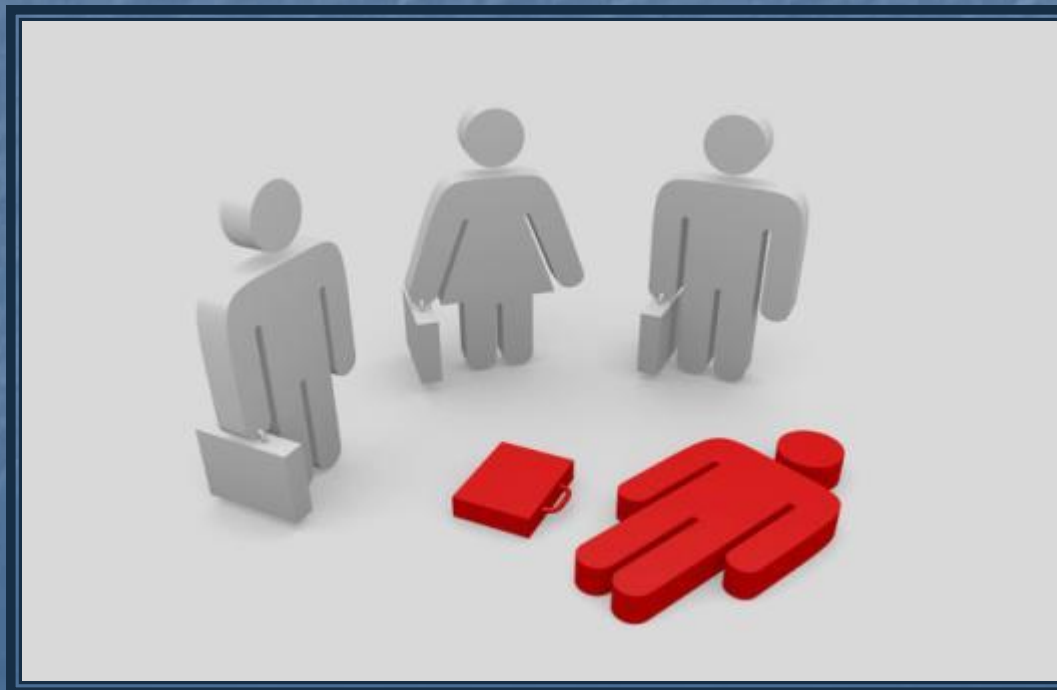


Работа педагога - психолога по профилактике синдрома профессионального выгорания



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



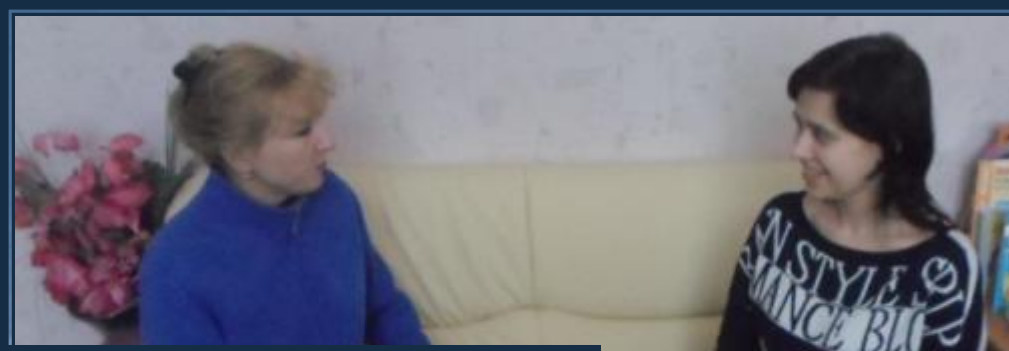
Психотерапевтическая игра
- нацелена на гармонизацию
внутреннего мира педагогов,
ослабление их психической
напряженности и
повышение эмоциональной
устойчивости



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.