



# **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ**

**Семинар-практикум**

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ - ЭТО

стресс–синдром, то есть совокупность симптомов, которые негативно сказываются на работоспособности, самочувствии и межличностных отношениях субъекта профессиональной деятельности. Выгорание является ответной реакцией на профессиональные стрессы, состоящей из трех компонентов:

- эмоционального истощения,
- деперсонализации
- и редукции персональных достижений



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ:

- Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, усталости, истощенности эмоциональных ресурсов.



## ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

- Деперсонализация представляет собой негативное, циничное, бездушное отношение к реципиентам.



## РЕДУКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

- Редукция персональных достижений проявляется в снижении чувства компетентности в своей работе, негативном самовосприятии в профессиональном плане.



# МЕТОДЫ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- ▣ **физические методы** (баня, закаливание, водные процедуры, световое и цветовой воздействие - сенсорная комната и т. д.);
- ▣ **биохимические методы** (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, наркотических веществ, витаминных комплексов и т. д.);
- ▣ **физиологические** (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т. д.);
- ▣ **психологические методы** (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т. д.).



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

- Аутогенная тренировка (аутотренинг)
- Дыхательные техники
- Мышечная релаксация
- Рациональная психотерапия
- Диссоциирование от стресса
- Использование позитивных образов (визуализация)
- Нейролингвистическое программирование



# ПАРАМЕТРЫ СРАВНИВАНИЯ РИСУНКОВ «ЧЕЛОВЕК» И «ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ»

- Эстетика рисунка
- Размер рисунка
- Размер фигуры, ее расположение относительно центра
- Характер действий человека под дождем
- Цвет
- Пол, возраст
- Средства защиты от дождя
- Лужи, тучи
- Дополнительные образы
- Общий эмоциональный фон





# КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

- ▣ *Конфронтация* –агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовность к риску.
- ▣ *Дистанцирование* –когнитивные усилия на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости.
- ▣ *Самоконтроль* –усилия по регулированию своих чувств и действий.
- ▣ *Поиск социальной поддержки* –усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
- ▣ *Принятие ответственности* –признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения.
- ▣ *Бегство–избегание* –мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы в отличие от дистанцирования от нее.
- ▣ *Планирование решения проблемы* –произвольные, проблемно–сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем.
- ▣ *Положительная переоценка* –усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

