

Синдром эмоционального выгорания у педагогов ДОО

Подготовила

Педагог-психолог

Берлизова Анна Владимировна

Правила работы в группе

- Доверительный стиль общения;
- Общение по принципу «здесь и сейчас»;
- Обращение на ты;
- Активность;
- Искренность в общении;
- Недопустимость непосредственных оценок;
- Уважение к говорящему.

Эмоциональное выгорание -

- это "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".

В. В. Бойко

Признаки эмоционального выгорания

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость, отстраненность в общении с окружающими;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), 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.

Тест на профессиональное выгорание

Инструкция: «Вам предложены утверждения. Если вы с ними согласны, то напротив номера утверждения пишете - да. Если вы не согласны с утверждением, то рядом с номером утверждения пишете - нет. Если они верны в некоторых случаях, пишете - иногда».

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
2. У меня нет желания общаться после работы.
3. У меня в группе есть "плохие" дети.
4. Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ "да"- 3 очка,
"иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

- Ключ:
- **5-8 очков** - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;
- **9-12 очков** - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;
- **13-15 очков** - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

Генерация идей

Правила

- Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи.
- Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной.
- Самые лучшие – это сумасшедшие идеи.
- Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все.

Анализ идей

Правила

- Самая лучшая идея – та, которую вы рассматриваете сейчас.
- Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее.
- Отбрасывать идеи нельзя.

Поиск возможностей реализации

Оригинальность

+ + - очень хорошая,
оригинальная идея;

+ - неплохая идея;

0 - не удалось найти
конструктива.

Возможность реализации

РР - реально
реализовать;

ТР - трудно
реализовать;

НР - нереально
реализовать.



2 light years
