

***Сохранение и укрепление  
психологического здоровья  
педагога - залог успешного  
воспитательно-образовательного  
процесса в ДОУ***

***Подготовила: ст. воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №79 «Золотой колосок»  
Иванова Ольга Васильевна***

# Актуальность

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Установлено, что педагогическая деятельность отличается высокой психоэмоциональной нагрузкой.

В образовании, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.

Синдром профессионального выгорания – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных нагрузок.



# Стадии синдрома эмоционального выгорания



## Первая стадия - снижение самооценки

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности;
- забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, «провалы в памяти». Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку "девичьей памятью" или "склерозом".

## Вторая стадия - одиночество

- возникают недоразумения с коллегами и родителями, педагог в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): "не хочется видеть" тех, с кем воспитатель общается по роду деятельности (детей), "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится нескончаемо", появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам);
- "мертвый сон, без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность.

## Третья стадия - эмоциональное истощение

- притупляются представления о ценностях жизни, человек становится равнодушным ко всему, даже к собственной жизни, ощущение постоянного отсутствия сил;
- глаза теряют блеск интерес к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе;
- Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.



# Симптомы эмоционального выгорания



Психофизические



социально-психологические



поведенческие



# Факторы эмоционального выгорания

↓

Организационный



↓

Личностный



↓

Ролевой



# Психологическая поддержка педагогов

**Цель:** создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления психического здоровья педагогов, благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

## Задачи:

- познакомить педагогов с понятием "эмоциональное выгорание", его характеристикой, причинами возникновения;
- формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- развивать навыки управления своим состоянием;
- создавать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов.

## Ожидаемые результаты:

- улучшение психологического климата в коллективе;
- снижение ситуативной и личностной тревожности педагогов;
- формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- повышение самооценки и уверенности в себе.



# Оказание психолого-педагогической помощи педагогам по проблеме «выгорания»

## I этап - Диагностический

**Цель:** изучение информации об особенностях эмоционально-волевой сферы и межличностного взаимодействия коллектива (наблюдение за деятельностью воспитателя, анкетирование, тестирование).

## II этап - Информационный

**Цель:** ознакомление педагогов с признаками профессионального выгорания, его характеристикой (групповые и индивидуальные консультации, семинары, беседы).

## III этап - Практический

**Цель:** развитие ресурсов противодействия «выгоранию», формирование духовного благополучия и психологического комфорта.



# Уровень развития эмоционального выгорания педагогов МБДОУ №79 май 2011г





# Тест «состояние Вашей нервной системы»

	Нет	редко	да	часто
♦ Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
♦ Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
♦ Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
♦ Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
♦ Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовл-ти?	0	2	3	6
♦ Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
♦ Страдаете ли вы произвольным потоотделением?	0	2	3	6
♦ Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
♦ Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
♦ Страдаете ли вы от необъяснимой тревоги?	0	2	3	6
♦ Необходимо ли вам в вашей работе быть всегда «на высоте»?	0	2	4	8
♦ Часто ли вы бываете в плохом настроении? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
♦ Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
♦ Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
♦ Курите ли вы?	0	2	5	10
♦ Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
♦ Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
♦ Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие ?	0	2	4	8

# Проверьте себя



- 0-25 баллов:** эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.
- 26-45 баллов:** поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете для себя сделать.
- 46-60 баллов:** ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.
- Более 60 баллов:** ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

# Способы снятия нервного напряжения

- Уход
- **Отвлечение:** спортивные игры, обращение к любимому виду искусства (просмотреть хорошую комедию, послушать музыку, посетить выставку, сходить в гости к хорошим знакомым, общение с природой, отпуск)
- **Работа над дыханием** (дыхательные упражнения)
- **Массаж**
- **Ароматерапия**
- **Трудотерапия**
- **Самовнушение**
- **Блок различных упражнений** ( на снятие мышечных зажимов, повышение самооценки и творческого потенциала)
- **Релаксация**





# Ароматерапия

✓ **ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ -**  
АПЕЛЬСИН, БЕРГАМОТ, ГЕРАНЬ,  
ЕЛЬ, ЛАВАНДА, ЛИМОН, ЛАДАН,  
МЯТА, РОЗА

✓ **ПРИ ДЕПРЕССИВНЫХ  
СОСТОЯНИЯХ -** КОРИЦА,  
ЛАВАНДА, ПИХТА, РОЗА,  
ШАЛФЕЙ

✓ **ПРИ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ -**  
АНИС, ЕЛЬ, КИПАРИС,  
МАНДАРИН, МЕЛИССА,  
МОЖЖЕВЕЛЬНИК, РОЗМАРИН

✓ **ПРИ ПОВЫШЕННОЙ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ -** ЖАСМИН,  
ЛАВАНДА, ЛАДАН, МЕЛИССА,  
МЯТА, РОЗА, САНДАЛ, СОСНА



# Уровень развития эмоционального выгорания педагогов МБДОУ №79 апрель 2019г



«Юмор - соль жизни, кто лучше  
просолен, тот дольше живет»

*К. Чапек*