

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов человека.

Стадии синдрома

профессионального выгорания.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ, когда человек думает: «Мне все – равно!». Возникают недоразумения с воспитанниками. профессионал начинает в кругу своих коллег с

пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии детей. вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение – это неосознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?». Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек еще может сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и холод безразличия поселяется в его душе.

Тест: «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А.И. Тацевой).

1. Часто ли вы чувствуете, что

слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3. Случалось ли вам чувствовать после отпуска, выходных, что вы устали больше, чем до него?

4. случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?

5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов?

6. Приводят ли конфликты к нарушениям пищеварения?

7. Бываете ли вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на

решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Если вы ответили "да" на 4 и более пунктов, вам следует задуматься о профилактике профессионального выгорания.

Психологическая диета:

1. Фиксирование положительных импульсов.

Составьте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

2. Сохранение положительной тематики разговоров.

Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- в обычных разговорах старайтесь как можно меньше затрагивать неприятные темы;
- постарайтесь, чтобы неприятный разговор занимал как можно меньше времени;
- постарайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком,

который имеет дурную привычку говорить только о плохом;

- разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему.

Расслабиться можно разными путями:

- выполняя дыхательные упражнения,
- ведя дневник,
- смотря комедию,
- играя с домашними животными,
- танцуя,
- молясь или медитируя,
- нежась в теплой ванне,
- посещая салон красоты,
- уезжая в отпуск,
- беседуя с друзьями.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 78 «ИВУШКА»

Профилактика профессионального выгорания



Педагог-психолог: Ахмедова Д.К.

Сургут 2019 год