

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 78 «Ивушка»

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ «В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

«Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и сильным испытанием, как другой человек».

Эту метафору можно положить в основу исследований психологического феномена — синдрома профессионального выгорания.

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!»



СТАДИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

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.



СТАДИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

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.



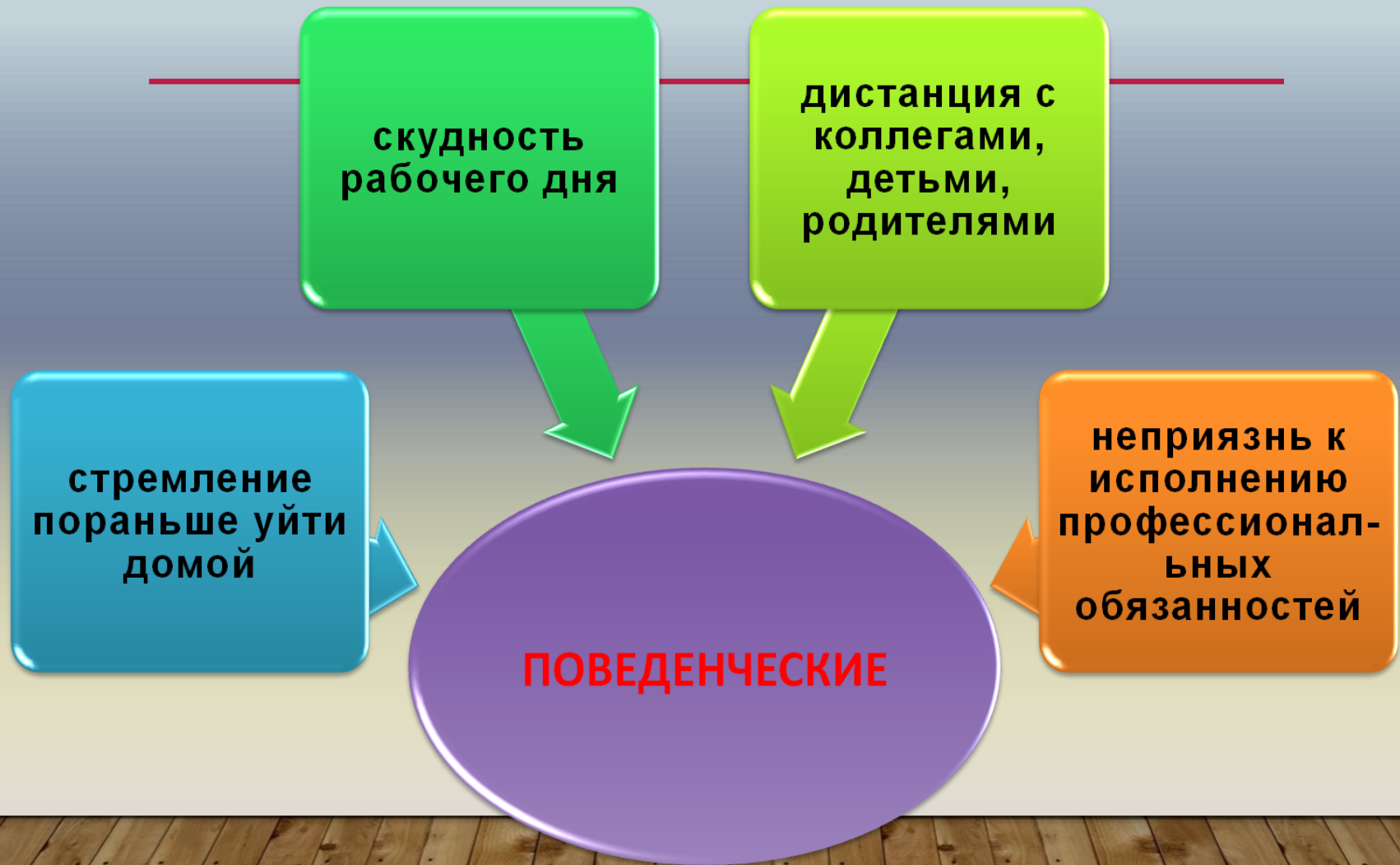
СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

- 1. Часто переживаемое чувство тревожности, связанное с ответственностью за жизнь и здоровье вверенных педагогу детей.**
- 2. Необходимость ежедневного эмоционального «присоединения» к детям, сопереживания и сочувствия им.**
- 3. Беспокойство за соблюдение санитарно-гигиенических требований и создание оптимальных психолого-педагогических условий содержания детей в ДОО.**
- 4. Переживания по поводу восприятия собственной личности значимыми людьми.**
- 5. Ревностное отношение педагогов с большим стажем к успехам молодых коллег.**

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ

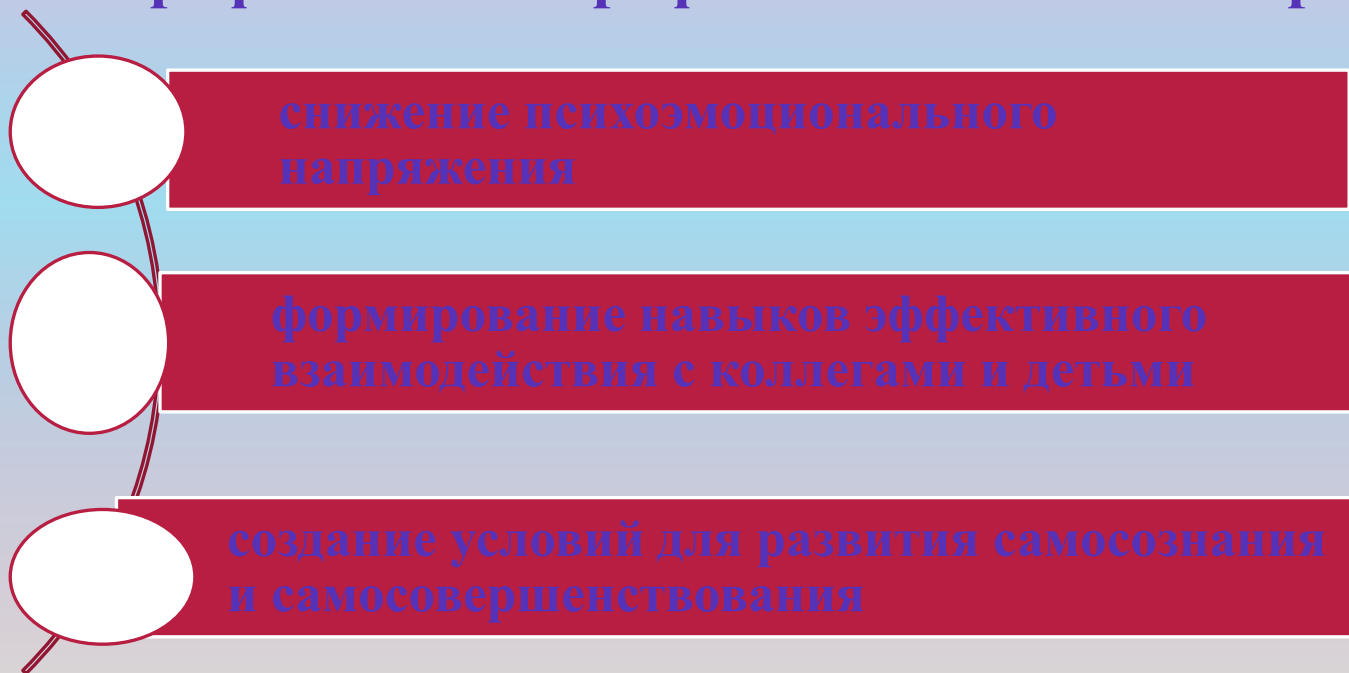
- 1. Ощущение беспокойства по поводу качества образовательной деятельности.**
- 2. Переживание персональной ответственности за результаты подготовки детей, поступающих в школу.**
- 3. Переживания, связанные с налаживанием отношений с родителями воспитанников.**

Все эти факторы отрицательно сказываются на эмоциональном самочувствии педагога, так и на исполнении профессиональных обязанностей и ухудшают отношения с окружающими.



От уровня психологического благополучия педагога напрямую зависит становление психологически здоровой личности воспитанника.

Профилактика профессионального выгорания



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА:

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.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА:

Соблюдение пропорций положительных и отрицательных факторов

Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6 : 1

Для обычного уравновешенного состояния – 3 : 1



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.



**По дороге на работу вы
сломали каблук.**

**Хороший повод купить
новые туфли.**



Вы внезапно заболели.

- **Хороший повод отдохнуть.**
- **Заняться наконец-то своим здоровьем.**



Вы попали под сокращение.

- **Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.**
- **Новый коллектив, новые перспективы.**

На работе не выплатили премию.

- **Можно сэкономить на чем-то.**
- **Можно теперь сесть на диету.**