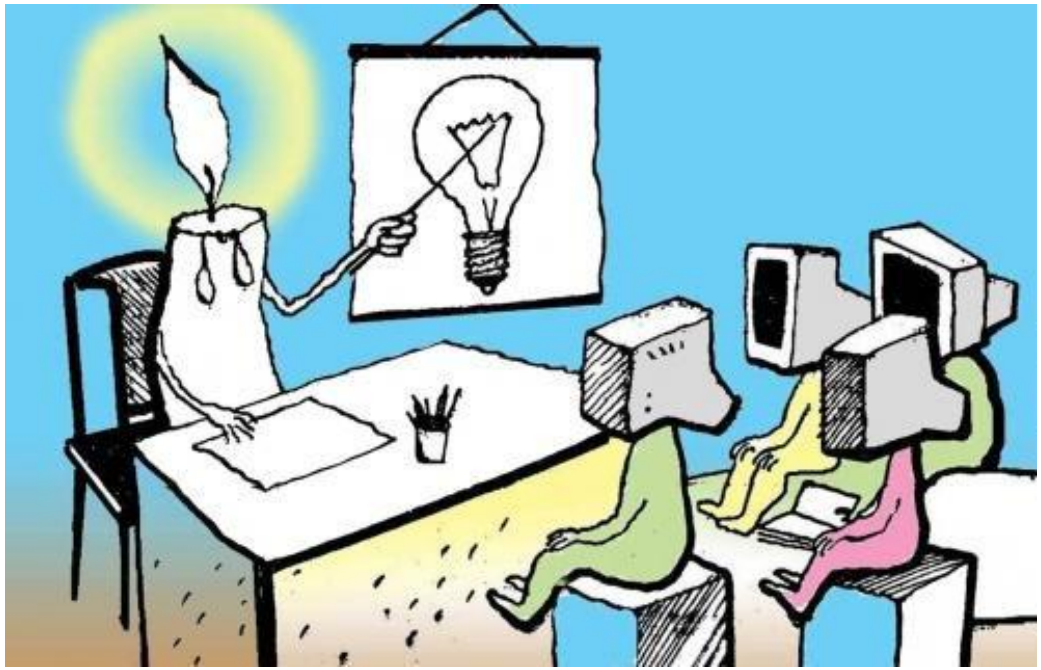
Профилактика профессионального выгорания педагогов

старший воспитатель
Зиновьева Е.Н.

МБДОУ Ермаковский
детский сад №1
комбинированного вида
«Ромашка»



Термин «burnout» – «выгорание», «сгорание» предложил американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».





ПЕРВАЯ СТАДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

СНИЖЕНИЕ САМООЦЕНКИ

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Как следствие, такие «сгоревшие» педагоги ДОУ чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.







ВТОРАЯ СТАДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ОДИНОЧЕСТВО

- возникают недоразумения с воспитанниками и родителями, в кругу своих коллег начинают с пренебрежение говорить о некоторых из них.
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.



ТРЕТЬЯ СТАДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

- притупляются представления о ценностях жизни, становятся опасно равнодушными ко всему, даже к собственной жизни;
- глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ВЫГОРАНИЕ

- Специфика профессиональной педагогической дошкольной образовательной деятельности
- Организационный фактор
- Неблагополучная атмосфера в коллективе



ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

Коммуникативный фактор

Ролевой и личностный фактор (индивидуальный)

Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных профессиональных ситуациях



ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Снятие рабочего напряжения
- Повышение профессиональной мотивации
- Выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением



САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

- Смех, улыбка, юмор;
- Размышления о хорошем, приятном;
- Различные движения и потягивания, расслабление мышц;
- Рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;



- Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- Вдыхание свежего воздуха;
- Чтение стихов;
- Прослушивание приятной музыки.

ПРОФИЛАКТИКА «ПРОФВЫГОРАНИЯ»

- Полноценный сон
- Здоровое питание
- Оптимальные физические нагрузки
- Группа поддержки
- Личностное и профессиональное саморазвитие



СОВЕТЫ

Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Поэтому воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.

Расходуйте свой энергорезерв аккуратно. Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.

Умеренность во всем: в радости и в печали.

Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем.

Смените обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы, курсы…



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

