



МБДОУ «Саянский детский сад «Волшебный град»

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Выполнил: педагог-психолог

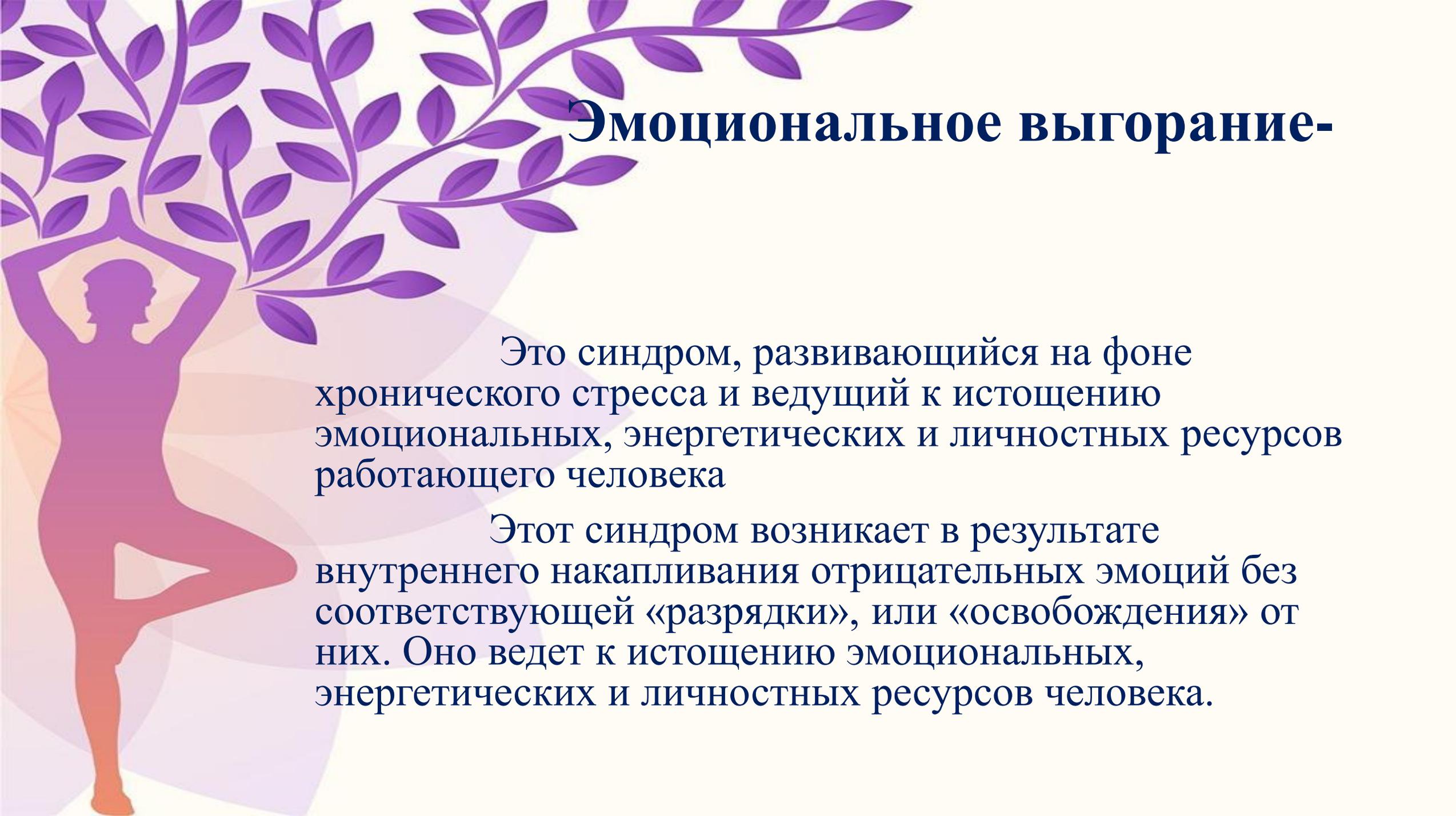
Габьёва В.В.



« Я чувствовал, что нет креста
тяжелее, чем крест воспитателя.

О, этот тяжелый труд учителя-
ни с кем не сравнить»

В.А.Сухомлинский



Эмоциональное выгорание-

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Этот синдром возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.



Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;



Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- Жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- Ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с родителями, коллегами, администрацией.



Стадии профессионального выгорания

Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.



Стадии профессионального выгорания

Вторая стадия:

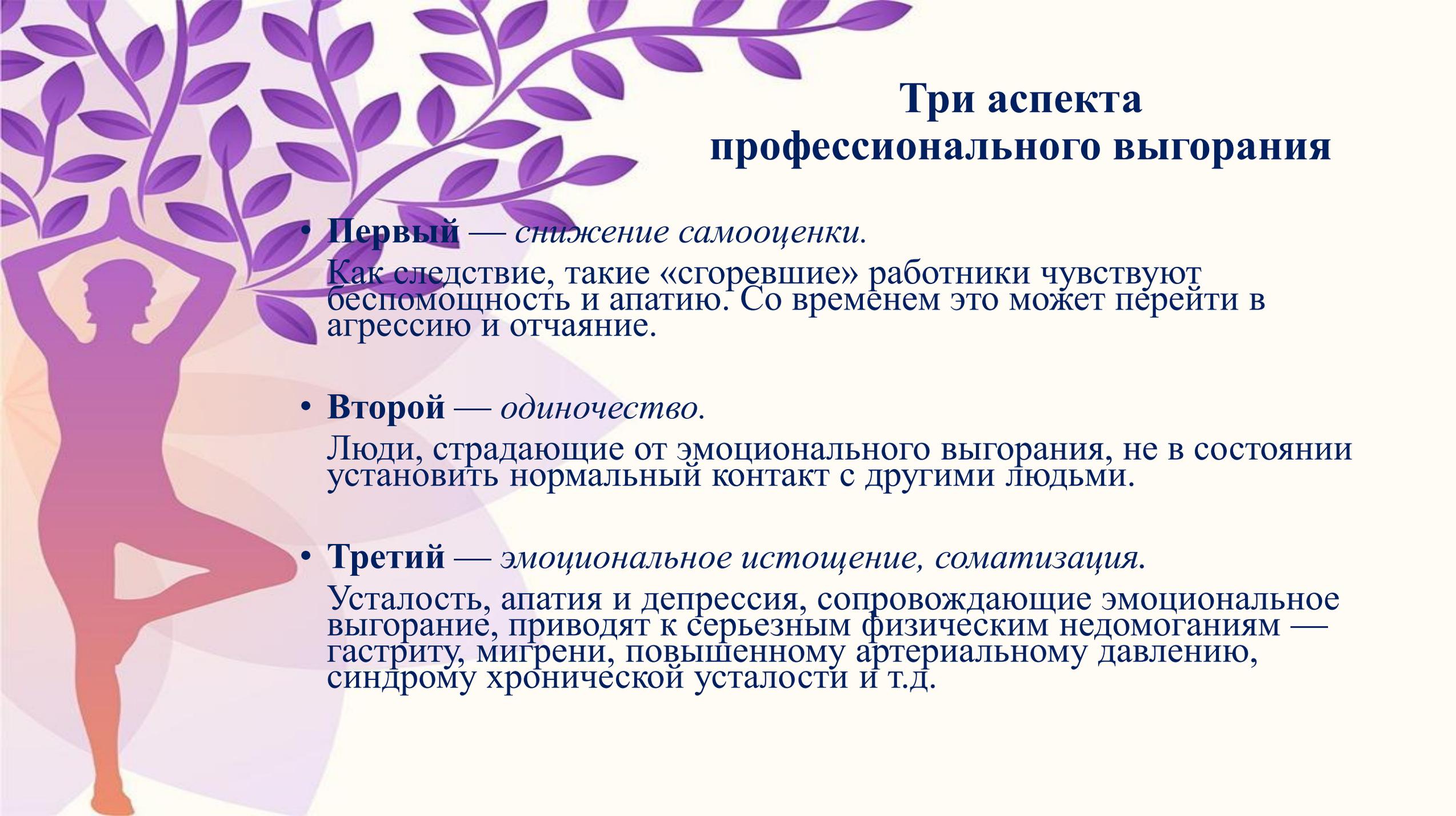
- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.



Стадии профессионального выгорания

Третья стадия:

- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
- Безразличие ко всему.



Три аспекта профессионального выгорания

- **Первый** — *снижение самооценки.*

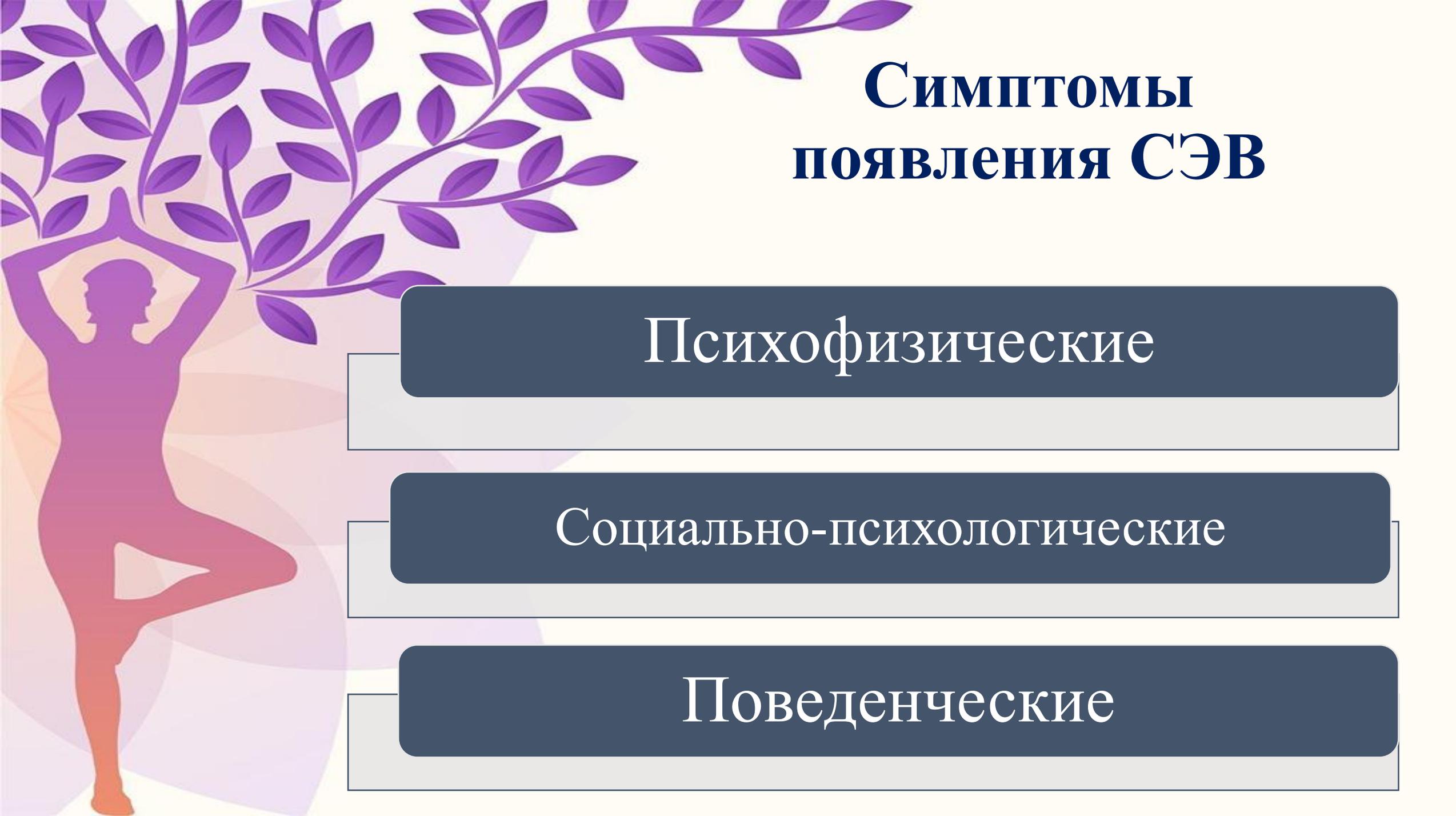
Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

- **Второй** — *одиночество.*

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

- **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*

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



Симптомы появления СЭВ

Психофизические

Социально-психологические

Поведенческие

