

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«Детский сад комбинированного вида № 93»
г. Краснодар, ул. Доватора, 71

**Консультация для педагогов
«Эмоциональное выгорание педагогов»**

*Выполнила: педагог – психолог
Фадеева Елена Сергеевна*



Профессиональное выгорание - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Стадии профессионального выгорания.

Первая стадия: приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний; исчезают положительные эмоции, появляется

отстранённость в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворённости.

Вторая стадия: возникают недоразумения с коллегами; появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия: притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным; безразличие ко всему.


Симптомы профессионального выгорания

Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям, трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

Качества, помогающие педагогическим работникам избежать профессионального выгорания хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни), адекватная самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Психофизиологические симптомы:

-  чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;

✚ ощущение эмоционального и физического истощения;

✚ снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);

✚ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии); частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

✚ резкая потеря или резкое увеличение веса; полная или частичная бессонница;

✚ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

✚ одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

✚ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, чувство подавленности).

✚ Социально-психологические симптомы:

✚ безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события);

✚ частые нервные срывы (вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств);

✚ немотивированный гнев или отказ от общения, уход в себя;

✚ постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

✚ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

✚ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

✚ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Профилактика профессионального выгорания:

✚ Позвольте себе свободно проявлять свои чувства, обсуждайте их со значимыми людьми.

✚ Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

✚ Принимайте помощь и поддержку других, в том числе коллег.

✚ Помните: сами по себе симптомы профессионального выгорания НИКУДА НЕ ИСЧЕЗНУТ. Работайте над собой.

✚ Обращайтесь за профессиональной помощью психолога, если не справляетесь самостоятельно.

✚ Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

✚ Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

✚ Постарайтесь вести здоровый и активный образ жизни.