A silhouette of a woman with long hair, seen from the side, standing in a field of tall, golden-brown grass. The background is a bright, hazy sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The woman's figure is dark against the bright light.

# Профессиональное «выгорание» педагога и его профилактика

**Составители:**  
педагог – психолог ГБДОУ №49  
Цейтлина Е.Г.  
старший воспитатель ГБДОУ №49  
Францевич О.М.

- ФГОС ДО п.1.6.

Стандарт направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

- Психологическое здоровье педагога - необходимое условие здоровья детей.

- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие дефектов или болезней (ВОЗ).
- Психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества (ВОЗ).



**Профессиональное “выгорание” -**

***это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты”.***

## Профессиональное выгорание педагога характеризуется:

*эмоциональной сухостью*

*частыми нервными срывами*

*личностной отстранённостью*

*игнорированием индивидуальных особенностей учащихся*

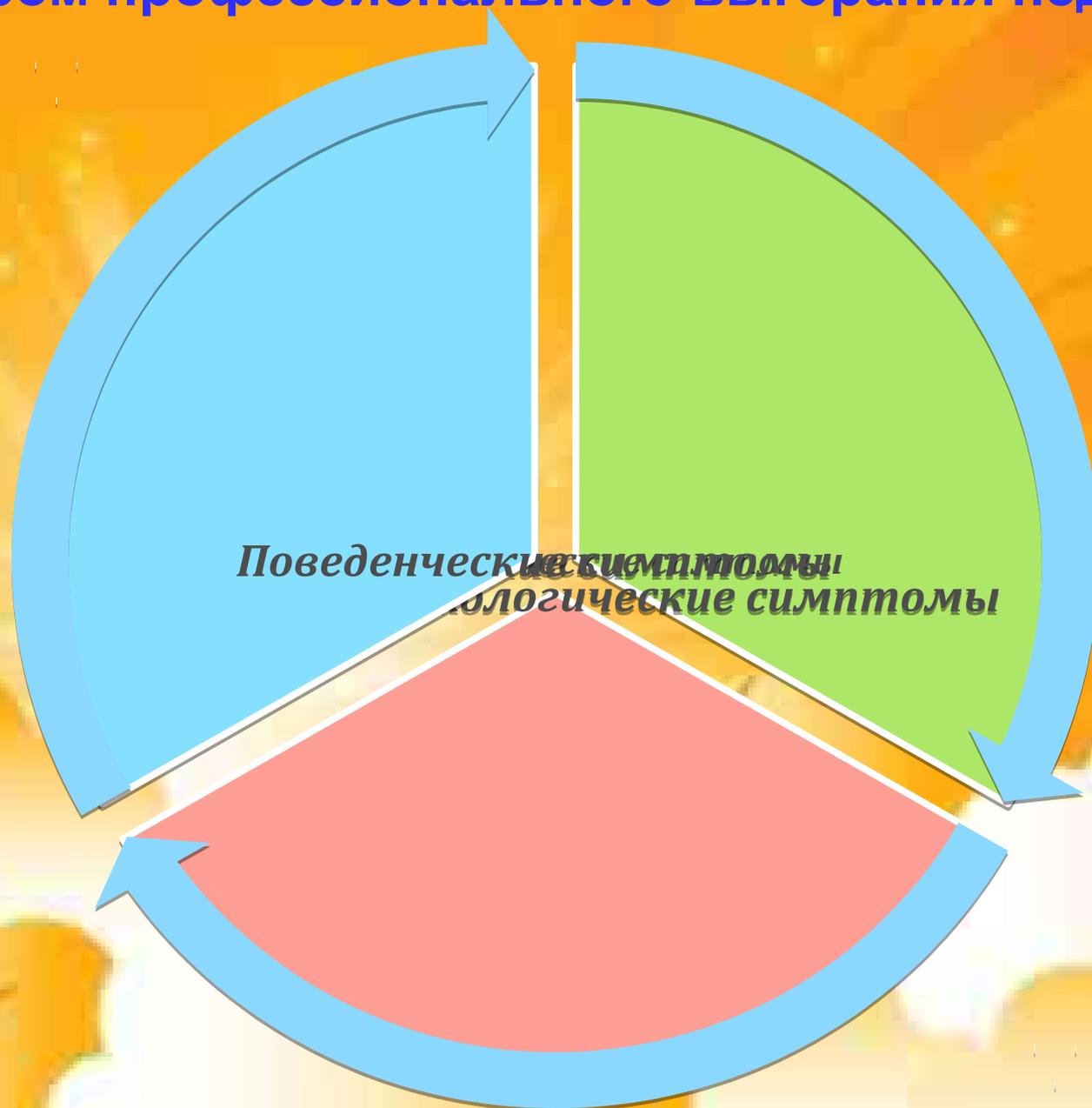
*профессиональным кризисом, связанным с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями*

# Последствия перегрузок на работе:





# Синдром профессионального выгорания педагога:





**ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?**

***СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ –  
ДЕЛО РУК САМИХ  
УТОПАЮЩИХ***

# Профессиональное «выгорание» – не временное явление,

*это истощение нервной системы, которое  
основано на нашем субъективном отношении  
к ситуации, к окружающему миру.*

*И пока это отношение не изменится,  
эмоциональное истощение и деформация  
личности будет прогрессировать.*

***Существенная роль в борьбе с синдромом профессионального «выгорания» отводится, прежде всего, самому педагогу.***

***Соблюдая следующие рекомендации, возможно не только предотвратить возникновение синдрома, но и достичь снижения степени его выраженности:***

*определение краткосрочных и долгосрочных целей*

*использование «тайм-аутов» (отдых от работы)*

*овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь)*

*профессиональное развитие и самосовершенствование (курсы повышения квалификации, конференции и пр.); уход от ненужной конкуренции*

*эмоциональное общение*

*поддержание хорошей физической формы (неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют симптоматику)*

## Методы профилактики эмоционального выгорания на работе:

*Старайтесь сконцентрировать свое внимание на проблеме, а не «застревать» на собственных отрицательных эмоциях.*



*Не копите отрицательные эмоции, поделитесь проблемами с коллегами или близкими людьми.*



*Учитесь наблюдать за собой и осознавать, почему определенные события вызывают в Вас напряжение. Попробуйте составить список подобных ситуаций.*

# Техника ИИП

- «Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить, дай мне силы изменить то, что я могу, и дай мне мудрость научиться отличать первое от второго».

Ситуация	Сценарий		
	изменить	избежать	принять

# Релаксационные упражнения:

*1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.*

*2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление — быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.*

*3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление — на выдохе.*

# Упражнение «Звуковая гимнастика»

**У** – на органы, расположенные в области живота

**Я** – на работу всего организма

**М** – на работу всего организма

**Х** – помогает очищению организма

**ХА** – помогает повысить настроение



**Для снятия нервно-мышечного напряжения, кроме использования упражнений на релаксацию желательны учитывать следующие рекомендации:**

- 1. Даже в самой ужасной ситуации можно найти положительные моменты.**
- 2. Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: «Я не стану волноваться сегодня. Я буду волноваться по этому поводу завтра».**
- 3. Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.**
- 4. Даже в самом плохом расположении духа постарайтесь устроить себе маленький праздник, и душевная разрядка наверняка наступит.**
- 5. Не впадайте в неподвижность, если попали в беду: не сидите у окна, двигайтесь, рассказывайте окружающим о случившемся. В одиночку победить стресс трудно!**

Использование педагогами предложенных рекомендаций в повседневной деятельности поможет:

- сохранять «рабочее» самочувствие,
- снизить вероятность развития профессионального «выгорания»,
- позволит «быть на дружеской ноге» со своей работой,
- и позитивно взаимодействовать с ребенком.

The background features a vibrant sunburst pattern with rays emanating from the center, set against a warm orange and yellow gradient. Stylized, fluffy white clouds are scattered across the lower portion of the image, with small black silhouettes of birds flying through them.

**Доброго Вам  
здоровья!**