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

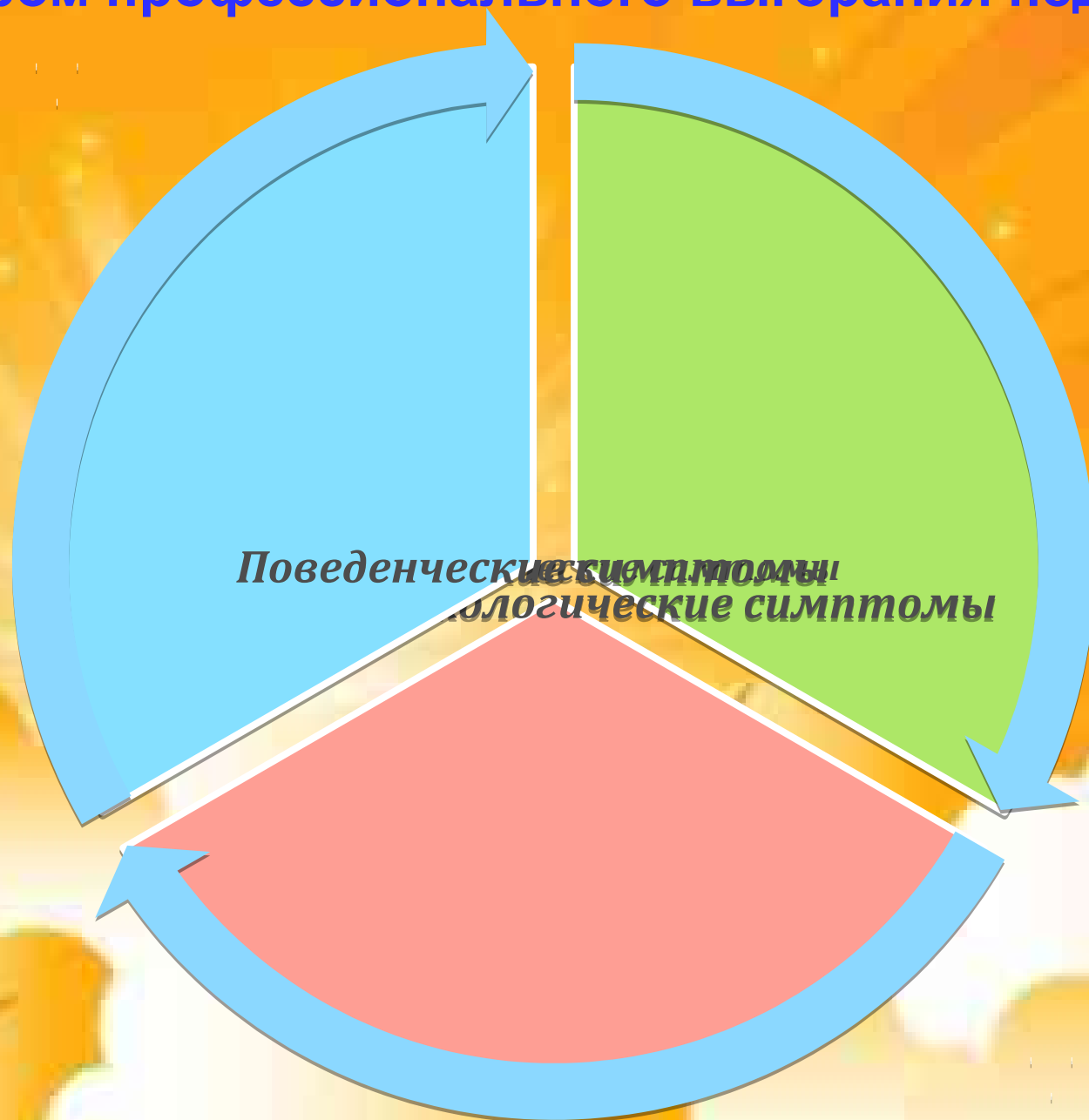
профессиональным кризисом, связанным с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями

Последствия перегрузок на работе:





Синдром профессионального выгорания педагога:





ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

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

The background of the slide features a bright sun with rays emanating from the top center, creating a warm, golden glow. The sky is filled with soft, white, fluffy clouds. Several birds are depicted in flight, scattered across the sky, adding a sense of movement and life to the scene.

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 желательно 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.



**Доброго Вам
здоровья!**