

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 26 «Василек» станицы Советской муниципального образования
Новокубанский район

«Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»



Подготовил педагог-психолог
Лесоулова М.С.

2020 год

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, чья деятельность невозможна без общения.



Причины возникновения синдрома:

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.)



Стадии профессионального выгорания:

«Напряжения»



«Резистенции»



«Истощения»



Основные симптомы профессионального выгорания:

- чувство хронической усталости;
- раздражительность;
- нарушение сна, аппетита;
- тревожность;
- негативное отношение к коллегам;
- оскудение репертуара рабочих действий;
- потеря интереса к профессиональным достижениям.



Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания

Непрерывное психолого-педагогическое образование, повышение квалификации.

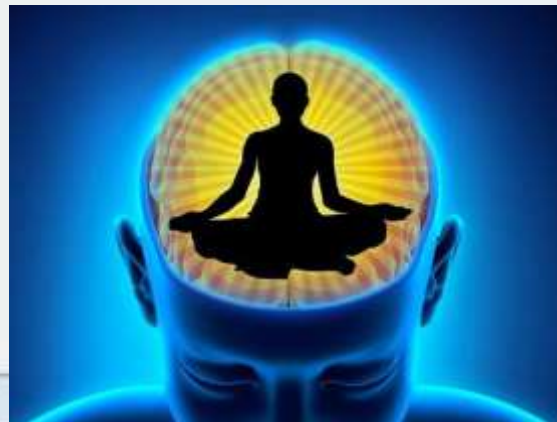
Система поощрений (со стороны администрации).

Разделение профессиональной и частной жизни (работы и дома).

Сохранения нормального распорядка вашей жизни, насколько это возможно.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Саморегуляция.



МЕТОДЫ ПОМОЩИ

Физиологические (воздействие на тело):
солнечный свет, физические упражнения,
свежий воздух, дыхательная гимнастика и т.п.



Физиотерапевтические:
физиотерапия, иглоукалывание, массаж и т.п.



Биохимические (воздействие на клеточном уровне):
здоровая еда, лекарства, кофеин и алкоголь в очень
низких дозах и т. п.



Психологические:
аутотренинги, медитации, методы саморегуляции,
музыка, молитва и т. п.



Спасибо за внимание!