



***ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
ПЕДАГОГОВ***

*педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад «Умка»
Шабурова Оксана Александровна*

The image features a dark silhouette of a woman's head and hand on the left side. She is looking towards the right, with her hand held out as if feeling the heat of the flames. The background is a vibrant, fiery scene with orange and yellow flames, suggesting a state of intense stress or burnout.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Стадии развития профессиональной деформации педагогов

1. Стадия измененной эмоциональности:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
- -исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- плохой сон, апатия.
- -возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

2 стадия: многоплановых изменений:

- Невозможность выполнять многофункциональные действия;
- Изменение смысла деятельности на противоположный (вместо сотрудничества, взаимодействия с целью развития - поиск врага, борьба)
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

3 стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится равнодушным ко всему, даже к собственной жизни, безразличие поселяется в его душе.

Аспекты профессионального выгорания

ПЕРВЫЙ – снижение самооценки.

Как следствие, люди чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

ВТОРОЙ – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальные отношения с окружающими.



ТРЕТИЙ – эмоциональное истощение, соматизация.

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



Психофизические симптомы выгорания

- *Чувство постоянной усталости не только по вечерам , но и по утрам , сразу после сна (симптом хронической усталости);*
- *ощущение эмоционального и физического истощения;*
- *снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);*
- *общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);*
- *частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;*
- *постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; бессонница.*
- *внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.*

Социально-психологические симптомы выгорания

- *Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);*
- *повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;*
- *частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы 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 «не справлюсь»;*
- *общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).*

Поведенческие симптомы выгорания

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- 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 сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Отрицательные
эмоции копить в
себе нельзя!**




Есть ситуации,
когда бывшие
недостатки
превращаются в
преимущество





ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь  вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.

Медленно, не
торопясь, мысленно
"переберите" все
предметы один за
другим в
определенной
последовательности



Снижайте значимость событий:

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.



Используйте принцип позитивности
во всем с установками, типа:
кто волнуется раньше, чем
положено, тот волнуется больше,
чем положено.



ДЕЙСТВУЙТЕ:

Любая
деятельность,
особенно
физический труд
– в стрессовой
ситуации
выполняет роль
громоотвода.



Разрядиться можно
самым простым
способом:

Стресс является
очень сильным
источником
энергии.



- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п



ТВОРИТЕ:

Любая творческая работа
может исцелять от
переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



Учитесь
показывать
эмоции,
выплескивать
их без вреда
для
окружающих.

**ВЫРАЖАЙТЕ
ЭМОЦИИ**
Загонять эмоции
внутри, пытаться
их скрывать,
очень вредно!



Умение рассказать о
своих проблемах
поможет налаживать
контакты с
окружающими,
понимать самого себя.



Постарайтесь найти
три позитивных
последствия или
выигрыша, которые
можно извлечь из
данной неприятности.






Эмоциональная
разрядка
необходима для
сохранения
здоровья
(физического и
психического)

Рецепт хорошего самочувствия

- *В жизни надо иметь цели и мечты.*
- *Одобрять разные точки зрения.*
- *Принимать заботы и интересы других людей.*
- *Акцентировать внимание на существенном.*
- *Помогать вовремя.*



Шагая с другими, я как герой, в гармонии с обществом и с собой!