

**Презентация на тему: «Педагогическое выгорание. Пути и способы его предупреждения»**



**Составил:**

**педагога-психолог МДОУ №28**

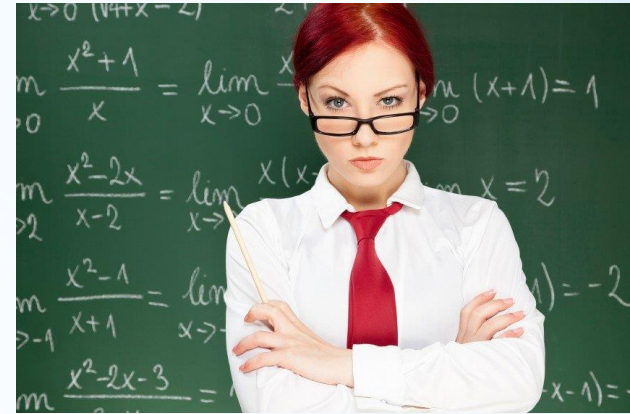
**Горбунова Ирина Владимировна**



**Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

**Синдром профессионального выгорания – не медицинский диагноз**, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры. Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску *профессионального «выгорания»*, поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики.

Особенности трудовой деятельности педагогов, психологов, врачей, работников социальной сферы, объединяет то, что все эти «помогающие» профессии больше всех подвержены риску возникновения психического выгорания.



Педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной нагрузкой.

Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам.



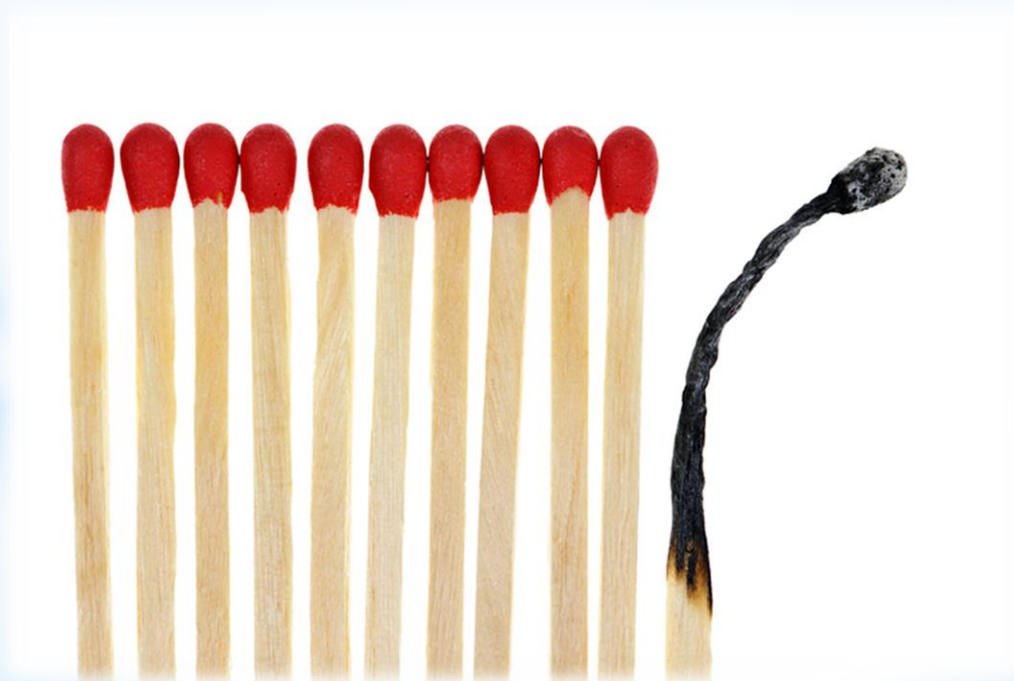
Повышение требований со стороны общества к профессиональным качествам педагога, объективное увеличение учебной нагрузки, интенсивность труда, психоэмоциональные перегрузки, высокие нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, большое количество контактов в течение рабочего дня, гиподинамия делает данную группу специалистов еще более уязвимой в отношении развития психического выгорания, обусловленного профессиональной деятельностью.

От современных педагогов требуются не только компетентность в своей области знаний и педагогическое мастерство, но и высокий уровень психологических знаний и умений, позволяющих им сохранять профессиональную компетентность и эффективность в деятельности.



В качестве конечных результатов влияния синдрома выгорания чаще всего рассматриваются следующие разноплановые проявления:

- снижение эффективности деятельности и субъективной удовлетворенности трудом;
- потеря идентификации себя с организацией;
- негативное отношение к труду;
- увольнение с работы;
- ухудшение состояния здоровья;
- снижение результативности и качества воздействия педагога на аудиторию.



Синдром выгорания, как и другие разновидности профессионального стресса, вызывает появление депрессивных настроений, чувства беспомощности и бессмысленности своего существования, низкую оценку своей профессиональной компетентности, что сказывается на работоспособности педагога, приводя к снижению результативности показателей профессиональной деятельности и, как следствие, синдром выгорания провоцирует нарушение трудовой дисциплины, повышение степени заболеваемости профессионалов.



Для профилактики синдрома выгорания нужно научиться сохранять позитивное отношение к происходящему в жизни. Для этого нужно смотреть на результат, сосредотачиваться на том, какие выгоды можно извлечь и чему научиться из сложившейся ситуации, а не думать о том, что ничего не получается и искать, кто виноват в проблемах.





Другой способ самозащиты — общение. Но не простое общение, болтовня, а искреннее, эмоциональное общение: когда есть поддержка людей, чувство «локтя» в коллективе, то будет мало вероятности «сгореть».





Своё счастье строим сами

Умение ставить перед собой реальные цели также снижает риск «выгорания». Реальные цели и верно расставленные приоритеты дают человеку возможность ощутить свою успешность и повышают самооценку. Если человек ставит себе слишком великие цели, а ресурсов у него для этого недостаточно, то результата он не добьется. В результате у него снизится самооценка, он будет считать себя неудачником.

Еще один способ профилактики выгорания — поддержание себя в хорошей спортивной форме, правильный отдых. Банально, но факт. Сознание и тело связаны, недаром говорят «в здоровом теле — здоровый дух».



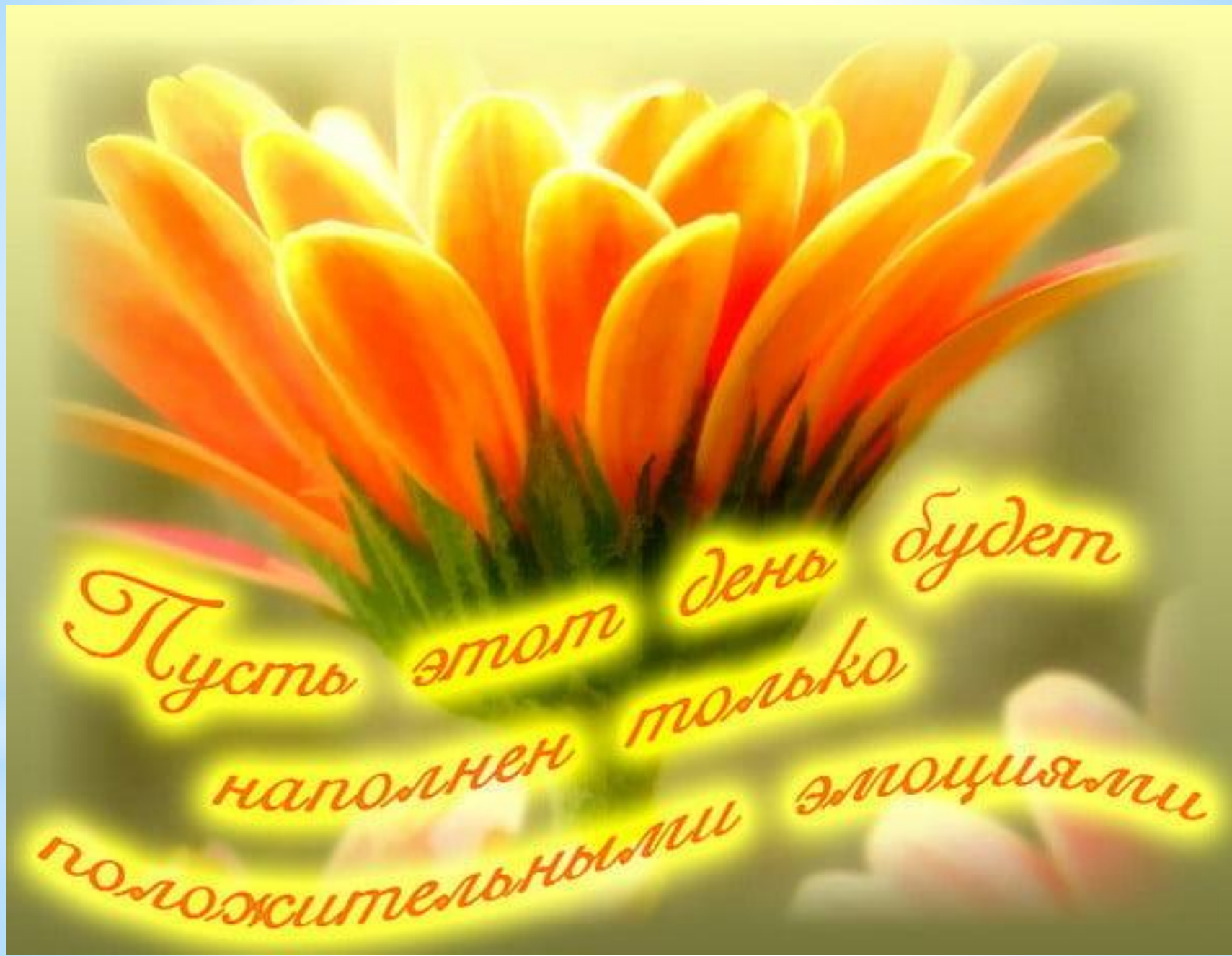
## Правила на каждый день!

1. Найдите возможность восстановиться. Займитесь любимым делом – общение, чтение, прогулка.
2. Уделите время себе, это необходимо.
3. Прекратите себя критиковать, чувство вины терзает ум и тело.
4. Отложите на время принятие решений и построение планов. Переждите чуть – чуть и принимайтесь за дело.
5. Организуйте рабочие паузы для эмоциональной разгрузки.
6. Освойте и ежедневно используйте приёмы релаксации, направленных на снижение физической, умственной и эмоциональной напряжённости. При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.
7. Вовлекайтесь в эмоциональное общение (*когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным*).
8. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.
9. Если вы ощущаете информационную перегрузку, уединитесь на 30-40 минут. Только так вы сможете полностью осмыслить полученную информацию. Подойдёт укромный уголок или прогулка на свежем воздухе в одиночку.
10. Будьте профессионалом только на работе — не уносите рабочие переживания домой, чтобы они не "сжигали" ваше драгоценное личное время. Для этого поможет простой ритуал: закончив работу, задвиньте стул в стол, закройте дверь и скажите: «Всё, я уже не воспитатель...» И дальше будьте самим собой.

## Упражнение для релаксации

Закройте глаза. Представьте себе, что в руке у вас находится лимон. Вы чувствуете его, слышите его запах. Вы ощущаете шероховатость его кожуры, его форму. Вы представляете его вкус. Мысленно соберите и поместите в этот лимон все негативные мысли, все сомнения, все раздражение. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Вы чувствуете, как из него начинает вытекать сок, и запах лимона становится сильнее. Он течет по вашей руке сквозь пальцы. Вы слышите как капельки сока падают на пол. Сжимаем кулак еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон, а вместе с ним и все то, что вы туда поместили и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, и на душе стало приятно и спокойно.





Пусть этот день будет  
наполнен только  
положительными эмоциями

СПАСИБО!!!

