

"Профессиональное выгорание педагогов"



**ГБДОУ "ПАНТЕЛЕЙМОНОВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД "ТЕРЕМОК"
ЯСИНОВАТСКОГО М.О." ДНР**

Что такое синдром профессионального выгорания?

Термин "синдром профессионального выгорания"
Впервые был введён в 1974 году
американским психиатром Гербертом Фройденбергом

Это состояние физического, эмоционального,
и умственного истощения,
проявляющееся в профессиональной сфере.

Профессиональное выгорание

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



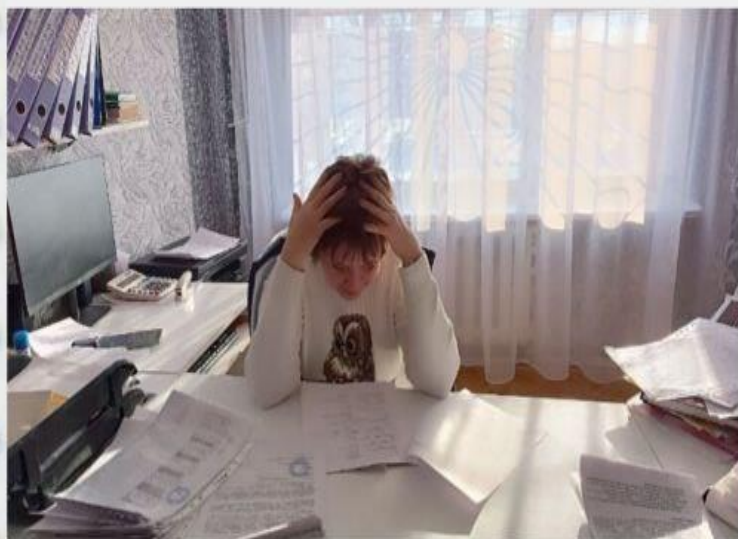
Основные стадии синдрома

- первая стадия
синдрома

возникает на уровне
выполнения функций
произвольного
поведения
(3-5 лет)



На второй стадии снижение интереса к работе (5-15 лет)



**Третья стадия- полная потеря интереса к жизни и работе
(10-20лет)**



Факторы , провоцирующие «выгорание»

ВНЕШНИЕ

ВНУТРЕННИЕ

Внешние факторы

высокая рабочая нагрузка;

низкая оплата труда;

отсутствие или недостаток социальной поддержки ;

высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;

невозможность влиять на принятие решений;

необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям;

ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы;

Внутренние факторы

коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации ролевой и личностный фактор (индивидуальный): тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

СИМПТОМЫ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

чувство постоянной усталости;
ощущение эмоционального и физического истощения;
снижение восприимчивости и реактивности;
общая слабость, снижение активности и энергии,
частые беспричинные головные боли;
сонливое состояние;
ухудшение зрения, слуха,
обоняния и осязания.

**Основные методы
профилактики**

профессионального выгорания сотрудников

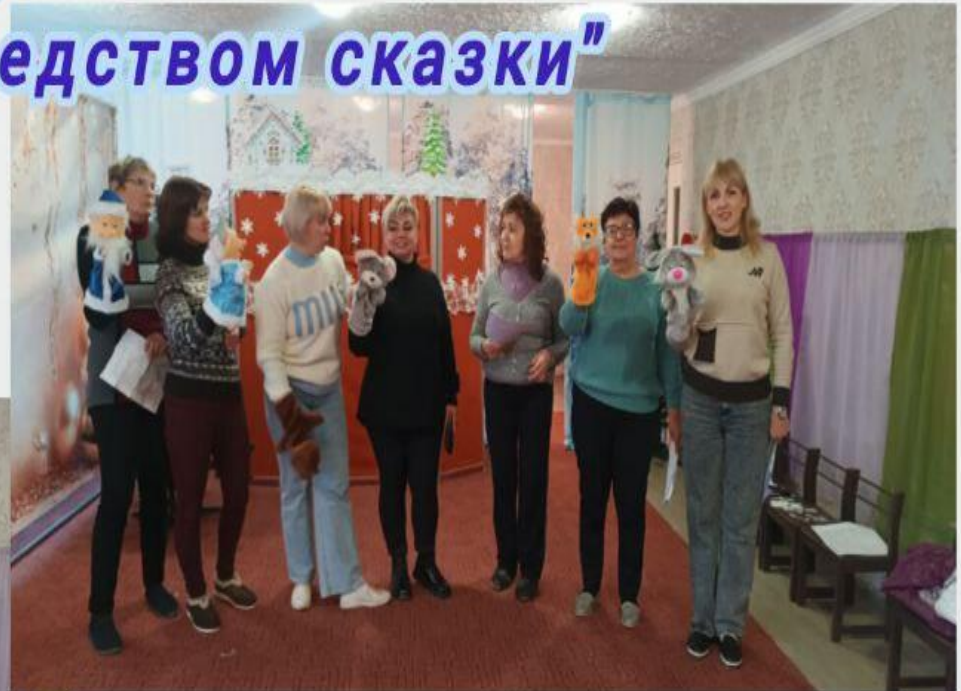
- Психологическая диагностика**
- психологические беседы**
- психологическое просвещение**
- психологическое консультирование**

Основные формы работы

- групповые (практические занятия, психологические игры, семинары, сеансы релаксации и др.)
- индивидуальные консультации



Тренинг "Снятие эмоционального напряжения посредством сказки"



Семинар

" Мое хобби, как метод борьбы с выгоранием "





**Групповая консультация
" Эмоциональное выгорание как
психологическая защита организма "**

Только психологически здоровый педагог может правильно общаться с детьми и воспитывать здоровую личность



Профессия педагога-это " работа сердца и нервов"

(В. А. Сухомлинский)





Спасибо за внимание!