

«Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога ДОУ»



Консультация и рекомендации для педагогов

Понятие «эмоциональное выгорание» В.В. Бойко

- ❖ это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.
- ❖ позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.
- ❖ отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

На развитие синдрома ЭВ оказывают влияние многие факторы. К ним можно отнести

- **специфику профессиональной педагогической деятельности,**
- **неблагополучной психологической атмосфере в педагогическом коллективе;**
- **низкий социально-психологический статус**



Внешние факторы, провоцирующие «выгорание»

- Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.
- Дестабилизирующая организация деятельности.
- Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.
- Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.
- Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

Внутренние факторы, провоцирующие «выгорание»

- Склонность к эмоциональной ригидности.
- Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности.
- Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.
- Нравственные дефекты и дезориентация личности.



Бойко выделяет три фазы формирования выгорания

1 Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании **ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ** (переживание психотравмирующих обстоятельств, недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом, ощущение безысходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность; тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения).

2 Фаза резистенции (сопротивление нарастающему стрессу).

В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. (Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование; эмоционально-моральная дезориентация; расширение сферы экономии эмоций; редукция профессиональных обязанностей) .

3 Фаза истощения. Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов. (эмоциональный дефицит, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей; эмоциональное отчуждение; личностное отчуждение (деперсонализация), развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться; психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия).





Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

- Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
- Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли.
позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
- Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
- Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых.
Устанавливайте приоритеты.
- Не раскрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

- Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Займитесь тем, чем давно уже хотели заняться, но никогда не хватало времени.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям.
- Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье и спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Успехов Вам и внутреннего равновесия!



Всё будет
хорошо!