

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 89 Красносельского района Санкт-Петербурга «Бригантина»

Презентация для педагогов
**«Синдром профессионального
выгорания. Симптомы, причины,
профилактика»**

Составила: педагог-психолог Зуева И. Ю.

Санкт-Петербург 2015

Синдром профессионального выгорания

- *Профессиональное выгорание* — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



СИМПТОМЫ



снижение мотивации к работе



**повышенная конфликтность и
возрастающее недовольство от
выполняемой работы**



постоянная усталость, скука



эмоциональное истощение



раздражительность и нервозность

Причины

Внутренние (личностные особенности)	Внешние
• Сниженное чувство собственного достоинства	• Неэффективный стиль руководства
• Трудоголизм, высокая мотивация успеха	• Регулярная работа в условиях временного дефицита
• Склонность к интроверсии	• Отсутствие сплоченного социального окружения
• Негативизм	• Влияние социально - культурных факторов

3 фазы синдрома профессионального выгорания

1. Фаза «напряжения»

- *Переживание психотравмирующих обстоятельств*
- *Неудовлетворенность собой*
- *Ощущение «загнанности в клетку»*
- *Тревога и депрессия*

2. Фаза «резистенции»

- **Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование**
- **Эмоционально-нравственная дезориентация**
- **Расширение сферы экономии эмоций**
- **Редукция профессиональных обязанностей**

3. Фаза «истощения»

- **Эмоциональный дефицит**
- **Эмоциональная отстраненность**
- **Деперсонализация**
- **Психосоматические и
психовегетативные нарушения**

Статистика

Стаж работы в ОУ (лет)	Количество случаев «выгорания» (%)
1-5	10
5-10	60
10-15	10
15-20	20

Статистика ГБДОУ №89

Синдром профессионального выгорания (всего опрошено 23 чел.)

Отсутствует	Формируется	Сформирована
X %	Y %	Z %

Преобладающие симптомы

- *Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (91%)*
- *Эмоционально-нравственная дезориентация (43%)*
- *Деперсонализация (48%)*

Как избежать профессионального выгорания

Важной отличительной чертой людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является их способность формировать и поддерживать в себе *позитивные, оптимистичные установки и ценности*, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще

Что делать

- Мыслите позитивно
- Найдите хобби
- Научитесь расслабляться
- Освойте методы саморегуляции
- Выработайте персональные способы самоподдержки и профилактики эмоционального выгорания

Мыслите



НАЙДИТЕ

УСЛОВА

Делать то, что ты любишь -
свобода

Любить то, что ты делаешь -
счастье

Научитесь



ОСВОЙТЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Выработайте персональные способы самоподдержки и профилактики эмоционального выгорания





Минутка юмора

Печаль воспитателя

**ПРАКТИЧЕСКИ ЖИВУ НА РАБОТЕ,
А ЗАРПЛАТА УМЕНЬШАЕТСЯ...
ВОЗМОЖНО, НАЧАЛИ ВЫЧИТАТЬ
ЗА ПРОЖИВАНИЕ.**



Мечта

воспитателя

**РЕЗЮМЕ: ИЩУ РАБОТУ! ХОЧУ РАБОТАТЬ
РЕБЕНКОМ В ДЕТСКОМ САДУ. РАССМОТРЮ
ВАРИАНТЫ ОТ МЛАДШЕЙ
ДО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.
ЯСЕЛЬНУЮ ГРУППУ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ!
ОБЯЗУЮСЬ: ХОРОШО КУШАТЬ, КРЕПКО СПАТЬ
В ТИХИЙ ЧАС, ИГРУШКИ МОГУ
ПРИНОСИТЬ СВОИ!**

Воспитатель в пятницу вечером

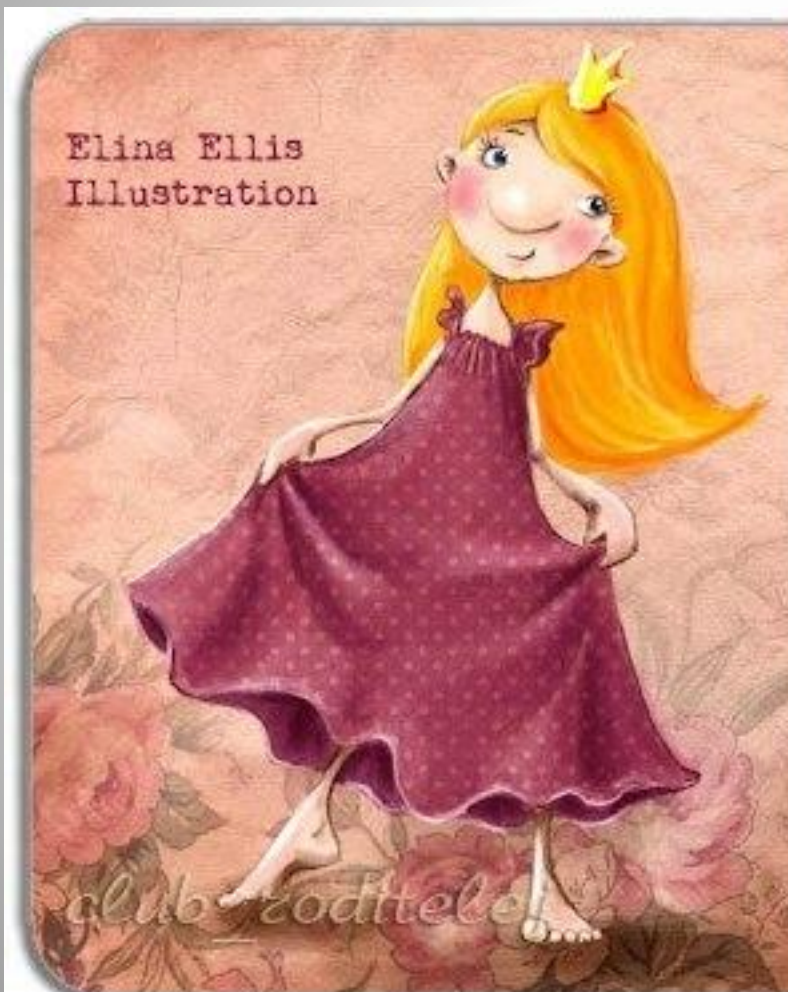


- Ты всегда улыбаешься, напеваешь, прекрасно выглядишь...

Душа за тебя радуется!

- О, это вы меня ещё в хорошем настроении не видели!

Пожелание всем воспитателям и родителям



Прежде
чем ругать
ребенка,
вспомни себя в
его возрасте,
погладь его по
голове,
поцелуй
и иди пей свою
валерианку...

Спасибо за внимание