



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка – детский сад
г. Покачи

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Подготовила:
педагог-психолог МАДОУ ЦРР-д/с Козакова Е.М.





Синдром эмоционального выгорания— это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.





ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Внешние факторы:

- специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных детей, стаж работы);
- организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда;
- напряженный характер работы;
- служебные неприятности;
- неудовлетворенность работой: несоответствие результатов затраченным силам;
- демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса;
- неблагоприятная атмосфера в педагогическом коллективе: однополюсный состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.





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): смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцам.





ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

1. Напряжение.

Педагог остро ощущает большую ответственность за детей, боязнь невыполнения своих должностных обязанностей перед руководством, неуверенность в себе и своих профессиональных качествах, неудовлетворенность результатами своей работы, повышенная тревожность, чрезмерные переживания по любому поводу.

2. Резистенция (или сопротивление).

Экономия эмоций, избирательное эмоциональное реагирование, повышенный самоконтроль, подавление эмоций, формализация выполнения профессиональных обязанностей.

3. Истощение.

Эмоциональная отстраненность, деперсонализация, психосоматические и психовегетативные нарушения.





Синдром эмоционального выгорания включает следующие основные составляющие:

- **Эмоциональная истощенность** (чувство опустошенности, усталости, истощенности своих эмоциональных ресурсов, отсутствие воодушевления, чувство безразличия, человек уже не может отдаваться работе так, как прежде)
- **Деперсонализация** (равнодушное или негативное отношение к людям, с которыми работает специалист, циничное отношение к своему труду и его объектам, проявляется в бесчувственном, негуманном отношении к ним. Контакты становятся формальными, обезличенными).
- **Редукция профессиональных достижений** (чувство некомпетентности, неуверенность в правильности поведения с объектами труда, негативное восприятие себя как профессионала, недовольство собой, формальное безынициативное выполнение своих обязанностей).





Существует четыре ядовитых чувства, которые составляют эмоциональную сторону синдрома сгорания (ядовитый цветок):

- **ВИНА** перед собой и другими за то, что не сделал, не успел;

- **СТЫД** (не так получилось, не имел права на ошибку);

- **ОБИДА** (С детства человеку внушают: жертвуйте собой ради людей! "Я жертвую собой, чтобы спасти вас всех и рассеять тьму!" - носитель этой установки сгорает особенно быстро. Он буквально сжигает себя на работе. Закрывает перед собой другие области бытия. А ведь для того чтобы полноценно жить и развиваться, человеку очень важно, чтобы у него существовала частная жизнь. Чтобы была сфера, где можно расслабиться и отдохнуть. Чтобы он разрешал себе радоваться."Жертвующий" нередко подсознательно в глубине души ожидает награды за свою жертву. Но окружающие уже привыкли к его поведению. Вместо неполученной благодарности человека начинает изнутри подтачивать обида на тех, кто не оценил его усилий, не сказал спасибо" за сделанное);

- **СТРАХ** (у меня не получится, и меня не поймут).





Качества, помогающие избежать эмоционального выгорания

1. Хорошее здоровье и сознательная целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятие спортом, здоровый образ жизни);
Высокая самооценка и уверенность в себе и своих возможностях.
2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса;
Высокая мобильность;
Общительность, самостоятельность.
3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении себя, так и других людей и жизни вообще.





Ищешь причины, чтобы быть

счастливым? Сама жизнь - это и повод и причина для счастья!

www.relaxic.net



Счастье

Счастье - в умении радоваться простым вещам!



Твоя жизнь потеряла цвет?

Раскрась ее сам, она того стоит!



У тебя уже есть ВСЕ, что тебе

нужно для успеха. Это "ВСЕ" - ты сам.