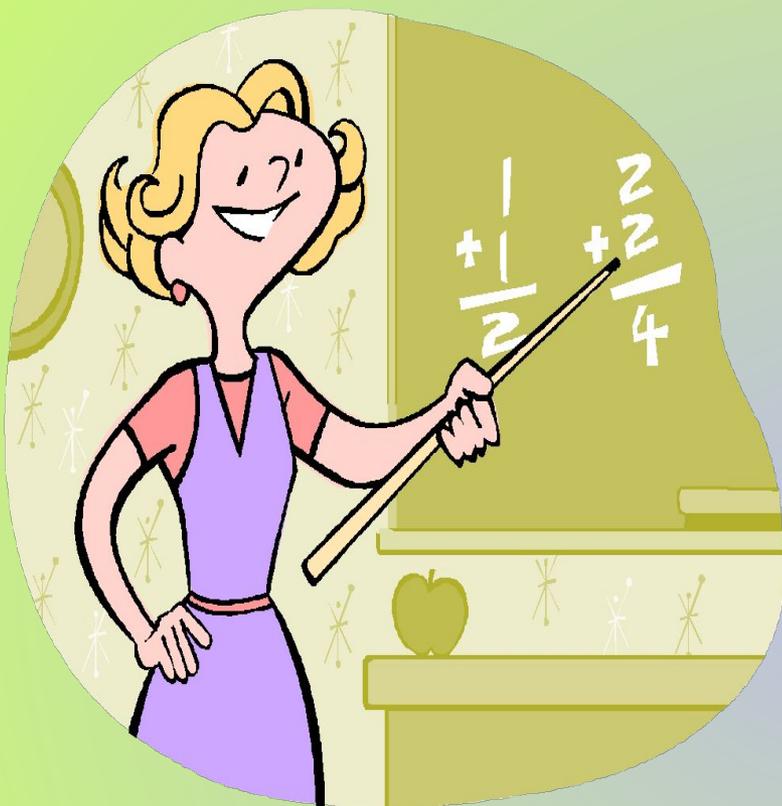




Профессиональное выгорание педагога и его профилактика

**МБДОУ детский сад
компенсирующего вида № 486**



Профессиональные деформации педагога – это изменения, нарушающие целостность личности, снижающие уровень адаптации и эффективность профессионального функционирования, а также нарушения в эмоционально-волевой сфере. Одной из форм профессиональной деформации является *профессиональное выгорание*.

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



Стадии профессиональной деформации педагога (К.Маслач)

1.Эмоциональное истощение — это снижение эмоционального фона.

2.Деперсонализация — это циничное отношение к труду и объектам своего труда.

3.Редукция личных достижений — это утрата профессиональных ценностей.

**Фазы и симптомы
стресса
(В.В.Бойко)**

```
graph TD; A[Фазы и симптомы стресса (В.В.Бойко)] --> B[Нервное (тревожное) напряжение]; B --> C[Резистенция, то есть сопротивление]; C --> D[Истощение];
```

**Нервное (тревожное)
напряжение**

**Резистенция, то есть
сопротивление**

Истощение

1.Фаза напряжения

- ❑ Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»
- ❑ Симптом «неудовлетворенности собой»
- ❑ Симптом «загнанности в клетку»
- ❑ Симптом «тревоги и депрессии»

2. Фаза «резистенции»

- ❑ Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»
- ❑ Симптом «эмоционально – нравственный дезориентации»
- ❑ Симптом «расширения сферы экономии эмоций»
- ❑ Симптом «редукции профессиональных обязанностей»

3. Фаза «истощения»

- ❑ Симптом «эмоционального дефицита»
- ❑ Симптом «эмоциональной отстранённости»
- ❑ Симптом «личностной отстранённости, или деперсонализации»
- ❑ Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений»

Саморегуляция

Саморегуляция (в переводе с латинского – «приводить в порядок», «налаживать») – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы и способы саморегуляции:

1. Метод произвольного самовнушения.
2. Аутотренинг.
3. Релаксация.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Визуализация.



Группы факторов «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Внешние факторы:

- ❑ специфика профессиональной педагогической деятельности;
- ❑ организационный фактор.

Внутренние факторы:

- ❑ коммуникативный фактор;
- ❑ ролевой и личностный фактор (индивидуальный).



Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов

1. Информирование педагогов

Цель: расширение информированности сотрудников о том, как помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность

- ❖ Выпуск буклетов, памяток, постеров
- ❖ Выступление на педсовете, собрании коллектива



Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов

2. Эмоциональная поддержка и стимулирование

Цель: создание хорошего климата внутри коллектива, чувства достаточной эмоциональной поддержки от коллег и администрации



Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов

3. Профессиональная помощь

Цель: сохранение качества профессиональной деятельности педагогов

- Непрерывное психолого- педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.
- Диагностика личностных особенностей и особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов .
- Организация работы творческих групп.

Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов

4. **Творчество** – один из наиболее продуктивных и ненавязчивых способов профилактики профессионального выгорания



Рекомендации педагогам для профилактики и устранения "выгорания"

- Эмоциональное общение.
- Использование "тайм-аутов".
- Овладение умениями и навыками саморегуляции.
- Профессиональное развитие и самосовершенствование.
- Избегание ненужной конкуренции.
- Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
- Поддержание хорошей спортивной формы.
- Творческий подход к профессиональной деятельности (инновации).



**Благодарим за
внимание!**

