

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №162

# Профессиональное выгорание педагогов



Педагог-психолог Петрова Ю.А.

Тверь, 2020

Термин «burnout» – «выгорание», «сгорание» предложил американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».



Доктор психологических наук Виктор Васильевич **Бойко** под эмоциональным выгоранием понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

# СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## 1. Снижение самооценки

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Как следствие, такие «сгоревшие» педагоги чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.



## 2. ОДИНОЧЕСТВО

- возникают недоразумения с воспитанниками и родителями, воспитатель ДООУ в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.



### 3. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

- притупляются представления о ценностях жизни, воспитатель ДОУ становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



# ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- Специфика профессиональной педагогической дошкольной образовательной деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы).
- Организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой; отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса.
- Неблагополучная атмосфера в коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов, нервная обстановка побуждает одних растрачивать 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.
- Роловой 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 профессиональных ситуациях.

## Типы личности, которым угрожает личностное выгорание



**«ПЕДАНТИЧНЫЙ»:**  
характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют; чрезмерной, болезненной аккуратностью; стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе).

**«ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ»:**  
стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы.

**«ЭМОТИВНЫЙ»:**  
состоящий из впечатлительных и чувствительных людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.

## СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- чувство безразличия, эмоционального истощения (воспитатель не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- дегуманизация (развитие негативного отношения к своим коллегам...);
- негативное самовосприятие в профессиональном плане (ощущение недостатка чувства профессионального мастерства).

# Самопомощь и профилактика синдрома эмоционального выгорания

СЭВ развивается постепенно. «Выгорающий» человек чаще всего не замечает ухудшение. Первыми это замечают окружающие. Прислушайтесь к своему состоянию и к мнению близких.

Вот, что нужно делать, чтобы **предотвратить развитие синдрома выгорания**:

→ **Проанализируйте, что привело к выгоранию.** Устройте мозговой штурм с другом, выясните, почему вы сгораете, каковы негативные факторы и как это изменить.

→ **Научитесь справляться со стрессом.** Стрессоустойчивость не врожденное качество, а навык, который можно развить.

→ **Позаботьтесь о балансе работы других сфер жизни.** Регулярно отдыхайте, ходите в отпуск. Но не полагайте все надежды только на него, живите в контакте с собой и своими ценностями каждый день. Уделяйте время семье, здоровью, друзьям, хобби. Если вы уже выгорели, возьмите больничный и восстановите силы.

→ **Следите за гигиеной труда.** Создайте себе комфортные условия для работы, поощряйте себя за выполнение задач. Замечайте, когда вы наиболее продуктивны, а когда чувствуете спад. Обратитесь к руководству, если вам что-то необходимо. Научитесь ставить реалистичные цели и управлять своим. Помните, нагрузка должна соответствовать вашим возможностям.

→ **Развивайтесь в любимом деле.** Интерес к работе, энтузиазм и удовольствие от деятельности препятствуют развитию СЭВ. Занимайтесь тем, что вам нравится, повышайте компетентность. Ищите новое даже в рутине, а ошибки воспринимайте как повод научиться новому.

→ **Заботьтесь о себе.** Замечайте первые звоночки выгорания и не доводите себя до истощения. Профессиональное выгорание легче предотвратить, чем лечить.

→ **Будьте активными, но не спешите.** Попытки успеть то, что успеть невозможно, приводят к выгоранию. Планируйте взвешено, давайте себе отдышаться. Празднуйте даже маленькие победы.

→ **Не гонитесь за идеалом, делайте достаточно хорошо.** Негативный перфекционизм истощает и делает нас уязвимыми к депрессии, тревожным расстройствам, выгоранию и другим проблемам.

→ **Найдите хобби, не связанное с работой.** Занимайтесь спортом, коллекционируйте монеты, берите уроки вокала, играйте в любительском театре — словом, ведите интересную жизнь вне работы.

→ **Занимайтесь творчеством.** Творческое самовыражение поддерживает самооценку и хорошее настроение.

→ **Поддерживайте хорошие отношения с другими людьми.** Расширяйте круг общения, делитесь переживаниями с близкими, избегайте ухода в себя. Овладейте навыками эффективного разрешения конфликтов и отстаивания себя. Проводите больше времени с единомышленниками.

→ **Научитесь говорить «нет».** Если вам сложно отказывать, научитесь это делать. Помните о своих потребностях и желаниях. Не соглашайтесь на противоречивые или неясные требования, проясняйте.

→ **Развивайте эмпатию и эмоциональную грамотность.** Понимание чувств других людей и сопереживание им существенно снижает риск стать черствым и циничным, что является одним из симптомов СЭВ.

→ **Выделите время только для себя.** Если это будет один час в день или даже в неделю — объявите это время только своим. Попросите близких отнестись с пониманием. Планируйте на это время свидание с собой и делайте то, что вам нравится, что давно хотели сделать, но откладывали.

→ **Расслабляйтесь.** Техники релаксации помогают не только при тревоге, но и при стрессах и выгорании.

→ **Развивайте здоровый оптимизм.** Чувство юмора и способность замечать хорошее — замечательные помощники.

## СОВЕТЫ

Избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Поэтому воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.

Расходуйте свой энергорезерв аккуратно. Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.

Умеренность во всем: в радости и в печали.

Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем.

Смените обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы, курсы...



Воспитателям

Может, просто стало нам привычно,  
Но не видеть этого нельзя,  
Что у воспитательниц обычно  
Вечером усталые глаза...  
Мы-то знаем, что это такое,  
Детворы неугомонный рой!  
Шут с одним-то не найдешь покоя,  
А не то, что с этой гурьбой.  
Шот смешлив, а этот смотрит косо,  
Шам драчун уж затевает бой...  
А вопросы? Тысячи вопросов...  
И ответа требует любой.  
Сколько нужно ласки и заботы,  
Всех услышать, каждого понять...  
Благодарна и трудна работа  
Постоянно маму заменять...  
Не тревожно на работе маме...  
Веселы ребячьи голоса...  
Ведь всегда следят за малышами  
Добрые усталые глаза.  
День окончен... Не все песни спеты,  
У детишек не тревожен сон...  
Так прими ж поклон от всей планеты,  
За детей прими от нас поклон!!!

Автор: Лидия Литвак



Спасибо за внимание!

# *«Как справиться со стрессом»*



Каждый человек на протяжении всей жизни время от времени сталкивается со стрессовыми ситуациями. Они возникают из-за нехватки времени, конфликтов на работе и проблем в личной жизни.

Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека не только к стрессу, но и к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего «повседневный» психический потенциал человека.

Многие из нас осознают и понимают, какой вред нашему организму и душе наносит стресс, а точнее то, что мы не предпринимаем никаких действий по ликвидации негативных ощущений.

### **Последствия негативного влияния стресса**

- \*Повышение кровяного артериального давления
- \* Изменения в сердечно-сосудистой системе
- \*Болезни желудка
- \* Состояние хронического утомления
- \* Снижение иммунитета
- \* Изменения в поведении
- \* Негативизм

На самом деле не так трудно избавиться себя от не приятных ощущений, главное — это желание. Это основная проблема! Надо захотеть, причем захотеть на всех уровнях своего «Я». Захотеть так, чтобы это желание поселилось и в сознании и в подсознании, вплоть до мышечного уровня.

Давайте попробуем разобраться, что влияет на появление стресса, как научиться бороться со стрессом и проведём несколько упражнений, способствующих снятию психического напряжения и расслаблению.

Для начала проведём небольшой тест.

### **Тест «Скрытый стресс»**

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**Результат:** если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.

## Какие факторы провоцируют стресс?

**Стрессор** — психологический термин, внешний, экстремальный фактор среды, вызывающий стресс.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, для одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода.

Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная. Можно разделить стрессоры на три категории.

**Первая категория – это стрессоры, которые практически нам не подвластны.** Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или плохой погоды, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в кровь, мы ничего не добьемся

**Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять.** Это наши собственные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности во взаимодействии с людьми.

**Третья категория – события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы.** Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Как пример для данной категории стрессоров, показателен рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника». Герой рассказа в театре чихнул и обрызгал лысину генерала. От своих переживаний, по поводу произошедшего, он вскоре умер. Если Вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к этой ситуации.

## **Приемы снижения стрессового состояния**

Предлагаю вам ознакомиться с некоторыми способами снижения стрессового состояния.

**1. Массаж.** Существует большое количество видов массажа. Каждый выбирает тот массаж, который ему доступен или больше нравится.

На работе нет возможности пройти сеанс массажа, но мы можем помочь себе снять физическое и психическое напряжение с помощью, например, мышечной релаксации Джекобсона.

Выполнение этой техники занимает всего 2 минуты, ее можно делать в транспорте или на рабочем месте.

Регулярные тренировки (2 раза в день) помогут уменьшить уровень тревоги и ускорить выздоровление, научиться в случае необходимости быстро уменьшать тревогу при приближении панической атаки.

- Во время этого упражнения нужно попеременно напрягать и расслаблять мышцы. В ходе упражнения Вы будете постепенно увеличивать силу напряжения мышц, затем резко расслабляя их. Наиболее легко научиться выполнять это упражнение с мышцами рук.
- Сядьте прямо – так, чтобы спина касалась стула, ноги стояли на полу, а руки лежали на коленях.
- Можно выполнять это упражнение с закрытыми глазами - это поможет Вам лучше расслабиться. Если с закрытыми глазами Вы чувствуете себя некомфортно, делайте упражнение с открытыми глазами.
- Начните с мышц кисти. Медленно считая до 5, с каждым счетом увеличивайте напряжение в мышцах кисти.
- На счет 5 резко расслабьте мышцы кисти. Вы почувствуете, как расслаблены кисти рук. Сравните это с ощущением напряжения в мышцах.
- Теперь повторите это упражнение, напрягая не только мышцы кисти, но и мышцы предплечья.
- Затем подключите мышцы плеча, затем мышцы предплечья, далее мышцы плеча. В конце упражнения Вы будете напрягать все мышцы рук и мышцы спины.

Когда Вы научитесь делать это упражнение с мышцами рук, Вы можете научиться прорабатывать и другие мышцы – мышцы ног, живота. При этом следите за тем, чтобы сидеть прямо.

В последнюю очередь учитеесь делать это упражнение с мышцами шеи и лица.

**2. «Антистрессовые» продукты.** Лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, хороший шоколад.

Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

### **3. Занимайтесь любимым делом.**

Упражнение «*Удовольствие*»

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Предлагаю вам на листе бумаги написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие. Затем проранжируйте их по степени удовольствия.

Это и есть ресурс, который можно использовать как «*скорую помощь*» для восстановления сил.

**4. Проводите время в обществе.** Оглянитесь вокруг – на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вам, но и понимают вас.

**5. Здоровый сон.** Здоровый сон – лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон.

**6. Улыбка.** Найдите в течение дня время и посидите с закрытыми глазами, стараясь ни о чём не думать. При этом на вашем лице должна быть улыбка в течение 10-15 минут. Вы почувствуете спокойствие. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное уметь управлять своим стрессом.



Спасибо за внимание!

**До свидания! Удачи!**

