

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №7 «ВАСИЛЕК»  
Адрес: 249001, Российская Федерация, Калужская область, Боровский район, г.  
Балабаново – 1, ул. Дзержинского, д.94  
Тел./факс 8(48438) 6-37-88, email: [mdoy7vasilek@mail.ru](mailto:mdoy7vasilek@mail.ru)  
официальный сайт в информационно-коммуникативной сети Интернет  
<http://mdoy7vasilek.ucoz.ru/>

**Консультация для педагогов на тему:  
«Профилактика эмоционального  
напряжения и «профессионального  
выгорания» педагога».**

Модифицированная:  
старшим воспитателем МДОУ  
«Детский сад №7 «Василек»  
Перфиловой Т.А.

г. Балабаново – 1.  
11.12.2018 г.

Культура здоровья педагога является важным ресурсом успешности педагогической деятельности, поскольку, только педагог, как носитель культуры здоровья, может воспитывать ответственное отношение у ребенка к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

Профессиональная деятельность воспитателя насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования, такими как, большое количество контактов с различными социальными субъектами (детьми, родителями, сотрудниками др.) в течение рабочего дня; повышенной нагрузкой на зрительный, голосовой, слуховой аппараты; интенсивным характером общения с детьми, что зачастую приводит к возникновению в процессе деятельности напряжения и дискомфорта. Если вовремя не отреагировать на такое состояние организма, то это впоследствии приведет к возникновению хронической усталости, нервным срывам, конфликтам. Поэтому воспитателю очень важно научиться находить выход не только в сложных ситуациях педагогического общения с детьми и родителями, но и эффективно управлять собственными ресурсами организма, сохраняя здоровье и эмоциональное благополучие.

Хуже всего педагоги справляются с «психологическими проблемами», именно на их разрешение педагоги больше всего затрачивают энергии и сил. Что же это за «психологические проблемы», столь осложняющие жизнь педагога? Это – создание психологической атмосферы в группе, дошкольной образовательной организации, особенности личности конкретного ребенка (эмоциональная, поведенческая сфера); отсутствием у детей познавательной мотивации, что приводит к значительным трудностям в сфере их развития и воспитания.

За годы работы в дошкольной образовательной организации у педагога накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию.

### **Синдром эмоционального выгорания педагогов**

Одной из серьезных проблем является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным. Иногда такие люди сами уходят, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

### **ПРЕДПОСЫЛКИ И ОСОБЕННОСТИ**

Что такое синдром профессионального выгорания?

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

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982).

### Стадии профессионального выгорания:

#### ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- 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!»

#### ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

#### ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

### Симптомы профессионального выгорания:

Первая группа - психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа - социально-психологические симптомы:

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Третья группа - поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части

рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

- дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

## ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ И ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов (Н.Е. Водопьянова).

Но определенные личностные характеристики можно так же назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними. Во многом из сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательнее лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Следующая особенность – это склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли или приоткрыться, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.

Как правило, эти люди с трудом перестраивают свои жизненные планы, поведенческие стереотипы, поэтому самостоятельно редко могут справиться с проблемой эмоционального выгорания. И последующим этапом его развития может стать появление тех или иных психосоматических заболеваний.

Однако одних внутренних предпосылок бывает недостаточно, чтобы вызвать эмоциональное выгорание. К этому должны подключиться внешние факторы, связанные с организацией работы и социально-культурными условиями общества.

### Три фактора эмоционального выгорания связанные с организацией работы:

#### 1. Личностный фактор:

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Если специалист чувствует значимость своей

деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

## 2. Ролевой фактор:

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы (отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально-психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

## 3. Организационный фактор:

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

Но нельзя не учитывать и влияние социально-культурных факторов. Как говорят различные исследования, уровень эмоционального выгорания у людей, работающих в коммуникативных профессиях, всегда повышается в ситуациях социально-экономической нестабильности. Действительно, современные условия выступают как депрессогенные факторы за счет наличия в них негативного программирования. Особенно часто встречается негативное программирование в рекламных акциях. В частности, в рекламе лекарств.

### Какие качества, помогают избежать профессионального выгорания:

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

## **ПАМЯТКА: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

### **МЕТОДЫ ПОМОЩИ**

Итак, мы обсудили причины, которые лежат в основе эмоционального выгорания. Перейдем к рассмотрению методов помощи:

1. Физиологические (воздействие на тело): солнечный свет, физические упражнения, принятие солнечных ванн (загар), свежий воздух, воздушные ванны, прогулки, купание, плавание в водоемах, бани (русская, финская), солярий, инфракрасное излучение, дыхание по Стрельниковой, дыхательная гимнастика.
2. Физиотерапевтические: физиотерапия, электросон, иглоукалывание, акупунктуры всех школ, массаж, гомеопатия.
3. Биохимические (воздействие на клеточном уровне): здоровая еда, лекарства, кофеин и алкоголь в очень низких дозах, секс.
4. Психологические: аутотренинги, медитации, метод биологической обратной связи, методы саморегуляции, музыка, молитва.

#### **Советы о способах регуляции**

- никогда не страдайте в одиночку;
- примите теплый душ, расслабьтесь и дайте волю слезам;
- тщательно проанализируйте ситуацию – там, где нет выхода, должен быть вход;
- трудотерапия;
- спите, когда хочется и сколько хочется;
- помогает частое мытье рук;
- пройдите курс массажа.

#### **Упражнение «Посещение зоопарка»**

Преподавателям предлагается встать в круг друг за другом. Сейчас мы с вами отправимся в зоопарк.

- В зоопарке утро; служащий чистит граблями дорожки (движение пальцами по спине вверх – вниз);
- Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника);

- Приходят посетители (пальцами «бегать» по спине);
  - Они идут к жирафам и смотрят, как те радостно прыгают (хлопки);
  - Рядом клетка со львами, им раздают корм, и львы с жадностью едят его (мять шею и лопатки);
  - Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине);
  - Рядом находится клетка со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину);
  - А сейчас посетители идут в террариум к змеям; змеи медленно ползают по песку (делать движения, похожие на ползание, ладонями);
  - Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги);
  - А теперь прилетели колибри в гнездо и устраиваются там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).
- А сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейки(кончиками пальцев пробежать снизу вверх по спине и положить руки на плечи.

### **Тест**

#### **На определение профессионального выгорания**

1. Когда я прихожу на работу:

- а) Я думаю – что мне делать
- б) Я четко знаю, что я буду делать

2. Для меня работа – это:

- а) Совершенно неинтересное занятие, служащее только для зарабатывания денег
- б) Способ самореализации и профессионального роста – развития

3. Меня все чаще посещают мысли о том, чтобы сменить профессию:

- а) Да
- б) Нет

4. Последнее время я замечаю, что результаты моей работы все уменьшаются и уменьшаются:

- а) Да
- б) Нет

5. У меня есть проблемы со сном:

- а) Да
- б) Нет

6. Для меня работа:

- а) Тяжкая пахота
- б) Удовольствие

7. Я четко вижу перспективы развития своей карьеры:

- а) Нет
- б) Да



8. У меня часто возникает нежелание работать:

- а) Да
- б) Нет

9. В течении рабочего дня, меня часто посещают мысли о том, когда же он закончится:

- а) Да
- б) Нет

10. Для меня моя профессия – это только одна из сфер моей жизни:

- а) Нет
- б) Да

11. Мне приходится постоянно заставлять себя работать:

- а) Да
- б) Нет

12. Последнее время, мне все сложнее сосредоточиться на своей работе:

- а) Да
- б) Нет

13. У меня есть стойкое нежелание работать:

- а) Да
- б) Нет

14. Я еще не до конца овладел своей профессией – мне нужно еще расти и расти:

- а) Нет
- б) Да

15. Я постоянно чувствую себя уставшим:

- а) Да
- б) Нет

16. После 12 часов сна я не чувствую себя отдохнувшим:

- а) Да
- б) Нет

17. Мне постоянно нужно что—то, чтобы взбодрится:

- а) Да
- б) Нет

18. У меня часто возникает ощущение бессмысленности того, что я делаю:

- а) Да
- б) Нет

После ответов на вопросы теста посчитайте количество ответов «а» и «б». Если после этого у Вас окажется, что преобладают ответы «а», то у Вас, скорее всего,

имеется профессиональное выгорание, если «б», то профессионального выгорания у Вас нет.

### **Интернет-ресурсы**

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-pedagogov-pedagogicheskoe-vigoranie-1064877.html>