

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение центр развития ребенка – детский сад № 18  
города Крототкин муниципального образования  
Кавказский район

# Тренинг

## «Профилактика

## эмоционального выгорания педагогов ДОУ»

Педагог-психолог  
Лыкова Елена  
Александровна



# Эмоциональное выгорание

- синдром,  
развивающийся на фоне  
хронического стресса и  
ведущий к истощению  
эмоционально -  
энергетических и  
личностных ресурсов.



# Стадии ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## 1 стадия

- Приглушение эмоций
- Сглаживание переживаний
- Исчезают положительные эмоции
- Состояние тревожности

## 2 стадия

- Недоразумения с воспитанниками, родителями
  - Отсутствие сил, энергии
  - Головные боли
- Повышенная раздражительность

## 3 стадия

- Равнодушие ко всему
- Потеря интереса
- Холод безразличия



# Психофизические симптомы

- **Чувство усталости**
  - **Истощение**
  - **Головные боли**
    - **Одышка**
    - **Бессонница**
- **Сонливое состояние**



# Социально - психологические симптомы

- **Безразличие**
  - **Депрессия**
- **Раздражительность**
- **Нервные срывы**
- **Чувство вины**
  - **Обида**
- **Тревожность**

# Поведенческие СИМПТОМЫ

- Тяжесть
- Чувство бесполезности
- Снижение энтузиазма
  - Одиночество





# Профилактика эмоционального выгорания



# Уровень эмоционального напряжения

1. Часто ли Вы испытываете чувства усталости?
2. Бывает ли у Вас бессонница?
3. Часто пренебрежительно относитесь к исполнению своих обязанностей?
4. Испытываете ли вы тревогу, беспокойство, чувство вины?
5. Бывают ли у Вас негативные установки по отношению к себе и окружающим?
6. Изменился ли у Вас аппетит? (отсутствие или переедание)
7. Часто преобладает повышенная раздражительность, агрессивность?
8. Возникает ли у Вас чувство не востребованности?
9. Увеличился ли у Вас прием психостимуляторов (кофе, табак, лекарства, алкоголь)?





# Причины эмоционального выгорания

➤ «Синдром отличника»

➤ Заикливание на неудачах

➤ Конфликт на работе, в семье

➤ Труд без отдыха



# Профилактика эмоционального выгорания



Игра «Солнечный лучик»



Игра «Волшебное ожерелье»



Релаксация «Водопад»



Игра «Образ педагога»



# Если признаки выгорания:



- ❖ Признайте их присутствие.
- ❖ Возможен уход в активность.
- ❖ Старайтесь не думать о проблемах.
- ❖ Не избегайте говорить о том, что случилось.
- ❖ Не ожидайте, что все пройдет само по себе.





# Отвлекайтесь!



## Стресс - сильный источник энергии.

# Снижайте значимость событий!

*Причина стресса –*

- не люди,
  - не разочарования,
  - не ошибки,
- а наше отношение!**





# ДЕЙСТВУЙТЕ!

*Любая деятельность,  
особенно  
физический труд –  
в стрессовой ситуации  
выполняет  
роль громоотвода!*





# ТВОРИТЕ!

- Рисуйте!
- Танцуйте!
- Пойте!



**Отрицательные  
эмоции  
копить в себе  
нельзя!**







Спасибо за внимание!