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

Тренинг

«Профилактика

эмоционального выгорания педагогов ДОУ» Педагог-психолог

Лыкова Елена Александровна





Стадии эмоционального выгорания

1 cmadua

- Приглушение эмоций
- > Сглаживание переживаний
- Исчезают положительных эмоции
 - > Состояние тревожности

2 cmadua

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

3 стадия

- Равнодушие ко всему
 - Потеря интереса
 - Холод безразличия





Поведенческие симптомы

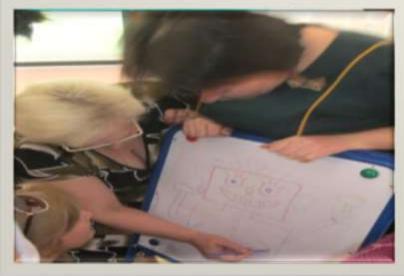
- > Тяжесть
- > Чувство бесполезности
- > Снижение энтузиазма
 - Одиночество



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»
 - Зацикливание на неудачах
- Конфликт на работе, в семье
 - > Труд без отдыха





Профилактика эмоционального выгорания



Игра «Солнечный лучик»



Релаксация «Водопад»



Игра «Волшебное ожерелье»



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.**









Причина стресса –

- не люди,
- не разочарования,
 - не ошибки,

а наше отношение!









