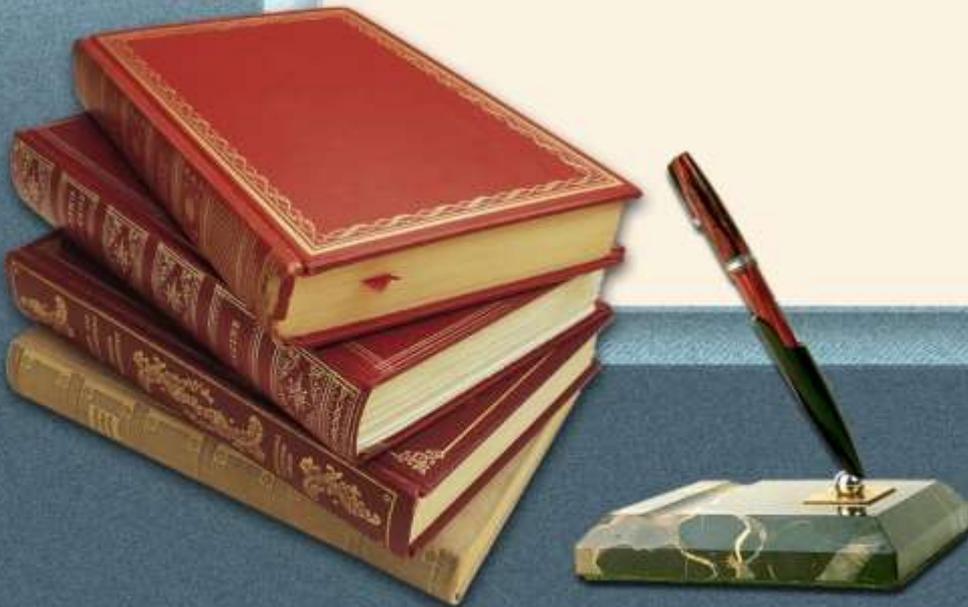


***Профилактика
эмоционального выгорания
педагогов детского сада***



**«Эмоции были средством выживания
в дикой природе
(реакции «борьбы или бегства»),
а превратились в инструмент
саморазрушения».**

Эмоциональное выгорание –

*это своего рода выработанный личностью
механизм психологической защиты в виде
полного или частичного исключения эмоций
в ответ на психотравмирующие
воздействия*

Цели:

- *Формирование у педагогов знание о профессиональном выгорании, симптомах и факторах, способствующих его появлению;*
- *Проведение тренинга на предупреждение синдрома выгорания*

Задачи:

- 1. Принять себя, свои достоинства и недостатки, осознать собственную ценность и уникальность*
- 2. Научиться спокойно относиться к стрессам как возможности приобретения личного опыта и роста*
- 3. Научиться вырабатывать активную жизненную позицию*

Задачи:

- 4. Развивать рефлекссию, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков***
- 5. Развивать способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуаций, позитивность и рациональность мышления***
- 6. Научиться эффективно использовать способы снятия внутреннего напряжения и саморегуляции***

*Одна из главных задач профилактики
эмоционального выгорания педагогов –
Укрепление и расширение ресурсов педагогического
коллектива.*

*Создание собственной модели развития
на основе индивидуального профессионального
развития каждого педагога*

Индивидуальные адаптивные стратегии преодоления

- Общая самопомощь;
- Своевременное и достаточное питание;
- Достаточный сон;
- Правильный баланс между работой и отдыхом;
- Здоровые удовольствия (чтение, музыка, общение и т.д.);
- Поддержание установленного порядка;
- Положительные отношения;
- Укрепление системы социальной поддержки;
- Эмоциональный обмен с другими;
- Поиск внешней поддержки у окружающих;

- Толерантность к другим;
- Общение – быть в курсе событий и просвещать других;
- Принятие реальности и поиск решения проблем;
- Готовность к неожиданным проблемам;
- Переоценка ситуации и ресурсов;
- Объективное восприятие предложений и критики;
- Толерантность к культуре;
- Использование специальных методов преодоления (глубокое дыхание, релаксация, медитация, арт-методы и т.д.);
- Использование метода «разбора полетов» после пережитых энергозатратных, эмоционально деструктивных событий.

Индивидуальные неадаптивные стратегии преодоления

- Общее пренебрежение к себе;
- Неправильное питание;
- Поведение трудоголика;
- Нездоровые удовольствия (курение, алкоголь, наркомания и т.д.);
- Отсутствие планирования и самоорганизации;
- Скептическое, разрушительное отношение;
- Игнорирование системы социальной поддержки;
- Отказ от общения;

- Отвержение внешней поддержки со стороны сверстников, сослуживцев и т.д.;
- Агрессивное общение;
- Чрезмерный контроль и критика, а также нетерпимость к другим;
- Уход от действительности в мир иллюзий, фантазий;
- Конфликтное и импульсивное поведение;
- Поиск и нахождение виновных и «козла отпущения»;
- Цинизм, черный юмор, обвинение;
- Бесчувственное поведение и культурная нетерпимость, негативизм;
- Покровительство другим;
- Отказ от системы ценностей.

Практическая часть

**«Расскажи мне – и я забуду
Покажи мне – и я zapomню
Вовлеки меня – и я пойму и
чему-то научусь»**

