

**МКДОУ д/с №325  
«Академия детства»**



# **ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

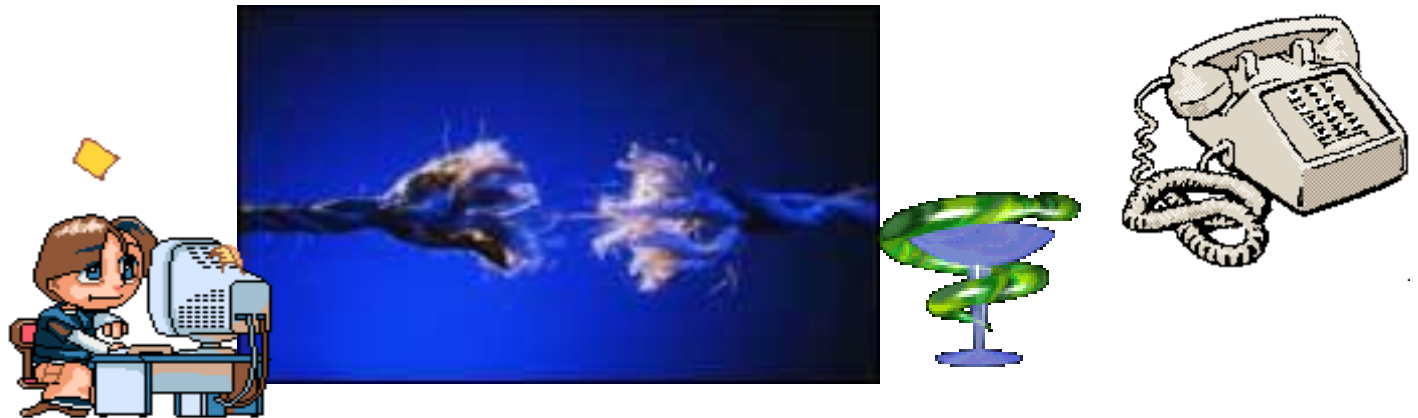


**Подготовила:**

**Педагог-психолог Фломина М.П.**

*В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:*

*«Запах горячей психологической проводки».*



*Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.*

# ПЕРВАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания



## *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» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.*

# ВТОРАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания



## *Одиночество.*

- возникают недоразумения с коллегами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;*
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег : вначале - это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.*

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



# ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

## профессионального выгорания

*Эмоциональное истощение, соматизация.*

- *притупляются представления о ценностях жизни, человек 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.*



# Тест «Состояние вашей нервной системы»

	Нет	редко	да	часто
♦ Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
♦ Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
♦ Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
♦ Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
♦ Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
♦ Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
♦ Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
♦ Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
♦ Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
♦ Страдаете ли вы от необъяснимой тревоги?	0	2	3	6
♦ Необходимо ли вам в вашей работе быть всегда «на высоте»?	0	2	4	8
♦ Часто ли вы бываете в плохом настроении? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
♦ Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
♦ Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
♦ Курите ли вы?	0	2	5	10
♦ Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
♦ Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
♦ Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие ?	0	2	4	8

# Проверьте себя



**.0-25 баллов:** эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

**.26-45 баллов:** поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете для себя сделать.

**.46-60 баллов:** ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

**.Более 60 баллов:** ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к специалисту.



# «Формирование навыков снятия эффекта эмоционального выгорания»





## Упражнение «Я – дома, Я – на работе»

*Опишите своё эмоциональное состояние, поведение, обязанности в ситуации «Я – дома» и «Я – на работе» или, как вариант: «Дома я какой», «На работе я какой».*

*Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления и проанализировать:*

- похожие и противоположные черты*
- какой из списков было легче составлять*
- какой из списков получился объемнее*
- каково Ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия.*

*можно четко увидеть, какие социальные роли стоят для вас на первом месте, и страдающих от недостатка вашей энергии.*

# Воскресный кинозал

- Делопроизводительница (2018),  
Офисное пространство (1999),  
День психа (2002),  
Жизнь с самим собой (2019),  
Мираж (2015),  
Большая вечеринка (2012),  
Байкеры (2003),  
Контроль земли (1998),  
Контроль (2003),
- Самба (2014),  
Я ухожу (2015),  
Печальное оболение (2009),  
Непотопляемые (2018),  
Пляжный бездельник (2019),  
Настоящая любовь (1993),  
Хулиганы и ботаны (1999).  
Зачётный препод (2013),  
Майкл Клейтон (2007),

# Куда обратиться и что делать

- *Пройти тест на выгорание Маслач или Бойко;*
- *Найти в интернете любые техники самогипноза (аутотренинги при эмоциональном выгорании), НЛП;*
- *Обратиться к психологу Инне Романиной (есть в соцсетях ВК, Телеграмм), либо к другому психологу;*
- *Посмотреть тренинги психолога Павла Колесова, Николая Линде, Валентины Паевской*

# Упражнение «Порой я балую себя»

**Цель:** Познакомить с приёмами снятия нервного напряжения.

**Инструкция:** Вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, «войти в ресурс»; позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя. Далее группа разбивается на пары и каждая пара придумывает способы, что бы «Побаловать себя» и записывает их на доске.

## **Обсуждение:**

- *Какие способы больше всего понравились?*
- *Какие хотели бы попробовать в будущем?*







# *ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК*

## «НАВСТРЕЧУ СЕБЕ»

- *Кто я?*



- *(написать 20 ответов)*

# Упражнение Мои ценные качества



*Цель – повышение уверенности в себе*

*Пример:*

*Я забочусь о своей семье*

*Я хорошая мать*

*Я классно готовлю*

*Я умею слушать и слышать*

*Я привлекательна*







# Физиологическая саморегуляция



*«Болезни души неотделимы от болезней тела»*

*Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.*

***«мышечный панцирь».***

*Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.*



# Упражнение



- *Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.*
- *Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.*
- *Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.*
- *Затем начинайте вытягивать позвоночник.*
- *Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.*



# *Способы, связанные с воздействием слова*



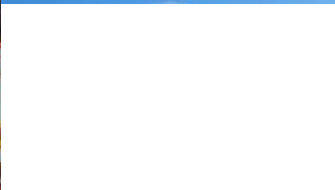
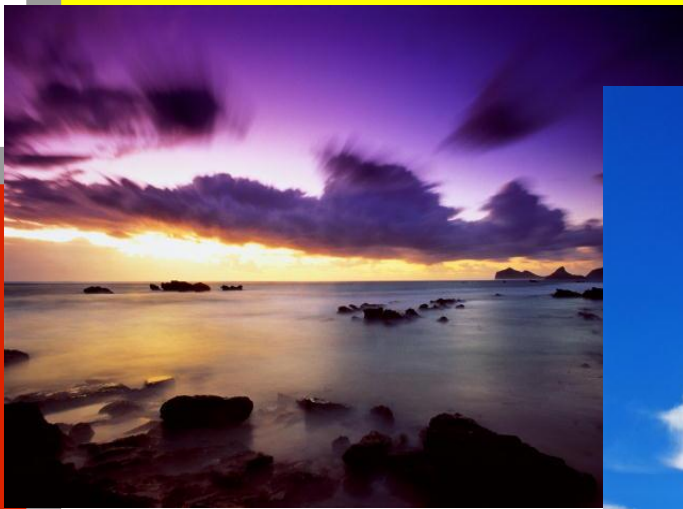
*.Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).*

*.Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.*

*.Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.***



# РЕЛАКСАЦИЯ



*“Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого”.*

*Народная мудрость*