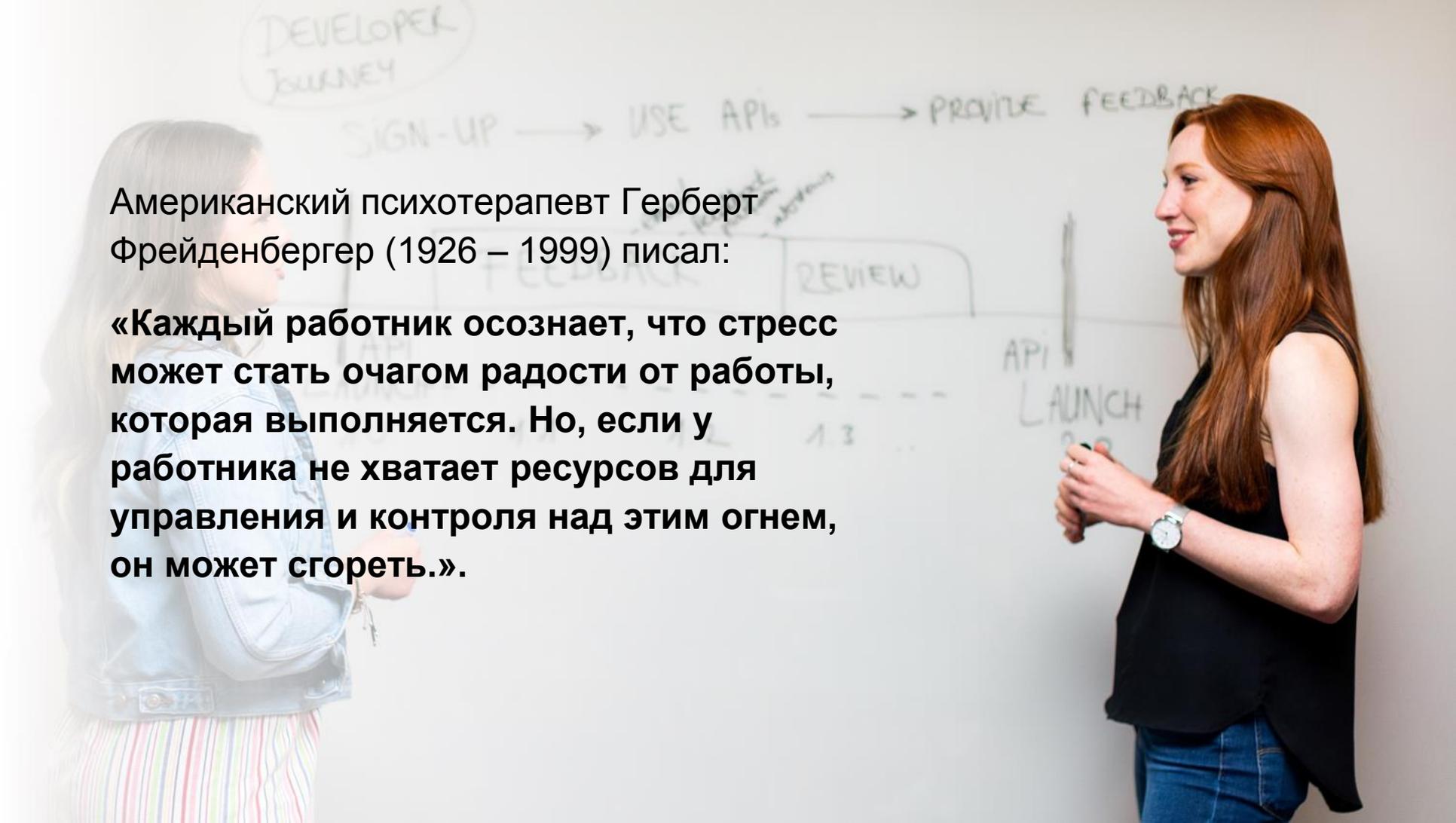


Проблема эмоционального выгорания молодых воспитателей

Светлана Елисеева психолог, специалист по психосоматике, гештальт терапевт, системный семейный терапевт, кинезиолог



Американский психотерапевт Герберт Фрейденбергер (1926 – 1999) писал:

«Каждый работник осознает, что стресс может стать очагом радости от работы, которая выполняется. Но, если у работника не хватает ресурсов для управления и контроля над этим огнем, он может сгореть.»

Синдром эмоционального выгорания

Это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу результатов **профессиональных изменений личности человека** и развивается, как правило, у специалистов, которые по роду деятельности, положено много общаться с другими людьми.



Последствия эмоционального выгорания

- **Межличностные последствия** проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах, в раздражительности и эмоциональной истощенности
- **Установочные последствия** проявляются в негативных установках по отношению к коллективу, клиентам и себе лично.
- **Поведенческие последствия** могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: человек выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая нарастание напряженности вокруг себя. Следствие – снижение качества работы и межличностного взаимодействия.
- **Психофизиологические последствия** находят выражение в психосоматических расстройствах, усталости, головной боли и т.д.

К профессиональному выгоранию следует относиться как к обычной болезни - следить за появлением симптомов, определять причины и устранять их. Чтобы обнаружить уставших специалистов, достаточно недолго понаблюдать за их поведением на рабочем месте.

Признаки профессионального выгорания

1. Безразличие к результатам своей работы.
(развивающие занятия заменяются на свободное время)
2. Забывчивость.
3. Равнодушие и потеря инициативы.
4. Эмоциональная нестабильность и конфликты.



Если хотя бы два признака применимы, следует начинать активные действия против профессионального выгорания.

Внешние факторы, способствующие эмоциональному выгоранию воспитателей.

- низкий социальный статус
- состояние педагогического коллектива
- требования к профессиональной деятельности
- отношения к воспитателям со стороны родителей



Внутренние факторы, способствующие эмоциональному выгоранию воспитателей

- внутренние психические особенности специалиста
- перфекционизм
- самоконтроль
- эмоциональная лабильность
- тревожность
- рационализация



Важный вопрос для воспитателя

**С детьми какого возраста вам
хочется работать?**



A photograph of two young girls walking away from the camera on a dirt path. The girl on the left is wearing a dark blue dress and has curly hair. The girl on the right is wearing a light-colored dress with a patterned skirt and a checkered sash, and is wearing black boots. They are holding hands. The background shows rolling hills under a clear blue sky.

Период развития ребенка (его возраст) влияет на воспитателя

Травмы детства воспитателя становятся активными.

Работа с детьми

Работа с детьми активизирует в психике наличие экзистенциального стыда.



Психика воспитателя активизирует потребность в оценке и одобрении со стороны.

Работа с детьми активизирует проблему обидчивости у воспитателя.



Слияние - желание зависеть от другого человека

Работа с детьми

Работа с детьми активизирует психические процессы, свойственные разным детским возрастам.

Работа с детьми активизирует проблемы социализации воспитателя.



Зависть – агрессия



Как помощь специалисту справиться с эмоциональным выгоранием

- **Создайте дружескую открытую атмосферу внутри коллектива.**

У воспитателя всегда должна быть возможность обратиться за помощью и рекомендацией к другим воспитателям, психологу в детском саду или к администрации.

- **Поощряйте активности в работе и за ее пределами.**

Предлагайте воспитателям участвовать в конкурсах, поощряйте их другие интересы. Например, спорт и физическая активность помогает противостоять профессиональному выгоранию.



Как помощь специалисту справиться с эмоциональным выгоранием

- **Подчеркивайте ценность каждого воспитателя.**
Воспитатель должен понимать, что руководство ценит его работу. Не воспринимайте труд воспитателей как должное - благодарите их, хвалите.
- **Не перегружайте воспитателей работой.**
Это особенно актуально для новых сотрудников. Они должны постепенно адаптироваться к своей должности
- **Ставьте цели в работе воспитателей, обучайте их и устраивайте обмен опытом.**
Важно, чтобы воспитатель непрерывно получал новые знания, использовал их в работе и развивался как специалист. Новые вызовы и знания пробуждают интерес к работе.

Как может сам воспитатель помочь себе

- водный режим
 - отмените режим постбища
 - сделайте нормой физические упражнения в течение дня
-
- методы расслабления и релаксации (акцент на чувствование тела)
 - дыхание (вдох носом, выдох через рот)
-
- становитесь психически взрослым
 - оставайтесь живым и открытым

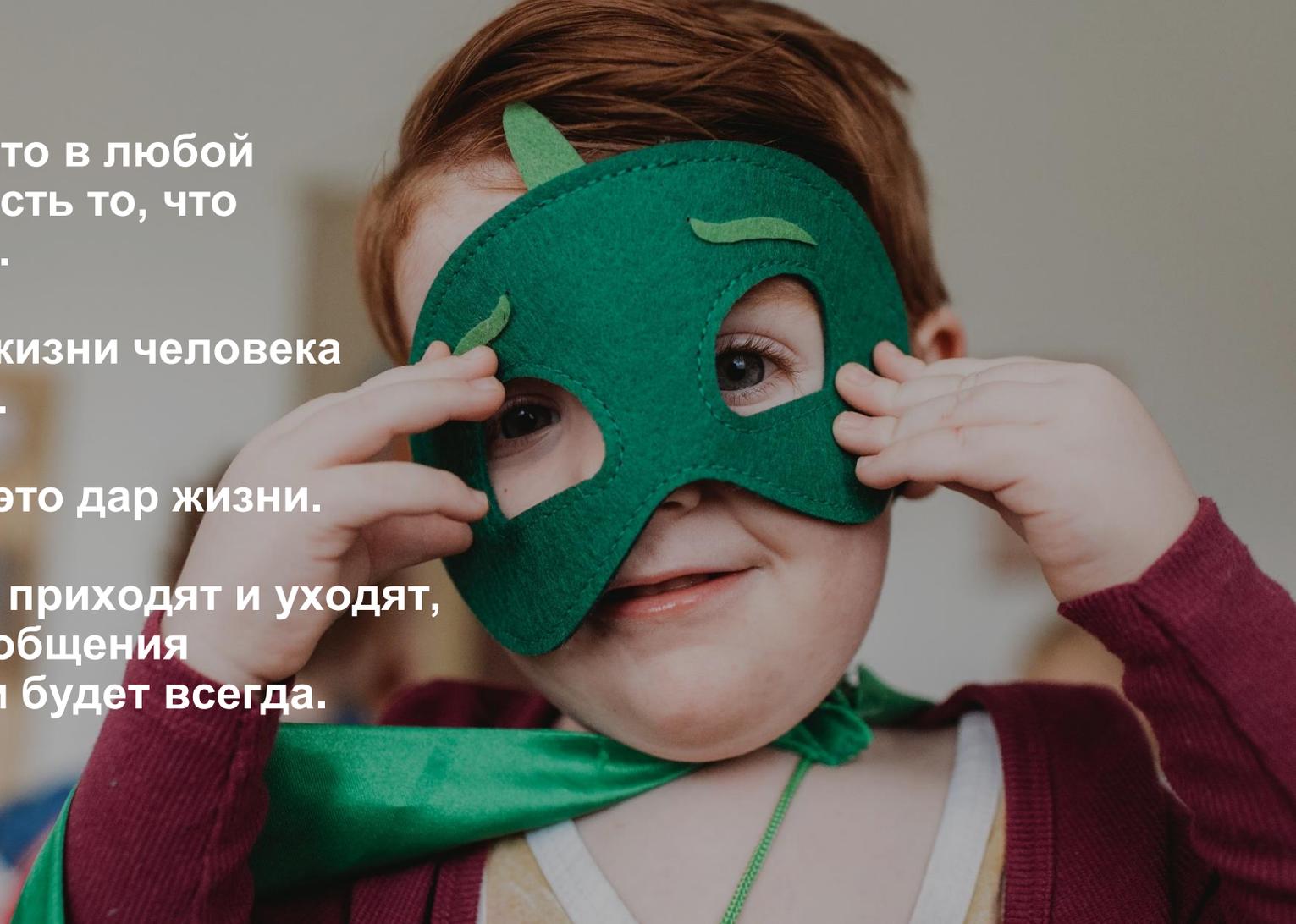


Помните, что в любой ситуации есть то, что неизменно.

Ценность жизни человека неизменна.

Ребенок – это дар жизни.

Проблемы приходят и уходят, а радость общения с ребенком будет всегда.



Гомеостресс снижает тревожность и стресс благодаря восстановлению качества и продолжительности сна уже к 3-му дню лечения

СТРЕСС - ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА НАРУШЕНИЙ СНА

Недостаточное восстановление



Нарушение сна

СТРЕСС

ГОМЕОСТРЕС обладает комплексным действием:

СНИЖЕНИЕ ДНЕВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СТРЕССА

НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Как перестать беспокоиться и начать высыпаться? Регистрируйтесь на бесплатный онлайн-курс от Школы здорового сна

Вы научитесь:



Понимать причины
разбитого состояния и
правильного подхода к
процессу сна



Узнаете как упорядочить
свои мысли перед тем, как
лечь спать



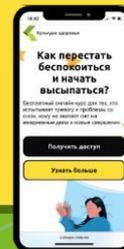
Бороться с эмоциональным
выгоранием



Бороться с кошмарами и
повышенным уровнем
тревожности



Узнаете правду о пользе и вреде
снотворных средств



Здоровый голос – всегда!



КУЛЬТУРА
ЗДОРОВЬЯ



Одноклассники



Вконтакте

Спасибо за внимание!

www.cultureofhealth.ru
info@cultureofhealth.ru
+7-499-123-45-67