

Методический опорный центр для педагогов-психологов
дошкольных образовательных учреждений Павловского муниципального округа

Круглый стол:
**«Профилактика эмоционального
выгорания педагогов ДОУ»**

Ресурсные техники (из опыта работы)

Руководитель МОЦ
педагог-психолог МАДОУ детского сада №31 «Родничок» г.Павлово
Лисицына Ирина Евгеньевна

2025г

Эмоциональное выгорание

**Международная классификация
болезней (МКБ 10, МКБ11)**



**«Синдром эмоционального
выгорания» (QD85, Z73.0)**



**ВОЗ-«Синдром, являющийся
следствием хронического
стресса на рабочем месте, с
которым невозможно успешно
справиться»**

Что такое эмоциональное выгорание?



Выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к состоянию эмоционального, физического и психического истощения



ЦЕЛЬ: повышение профессиональной компетенции педагогов-психологов по вопросам коррекции и профилактики синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов ДОУ

Актуализировать знания в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, профилактики синдрома эмоционального выгорания

Совершенствовать приемы и методы в работе с синдромом эмоционального выгорания (СЭВ)

Применять полученные знания в своей профессиональной деятельности

Какие факторы приводят к профессиональной деформации?



- высокая степень ответственности за результаты профессиональной деятельности;
- боязнь ошибок и неудач, неуверенность;
- перегрузки, частое возникновение непредвиденных ситуаций;
- увеличение объема информации, которую необходимо усваивать;
- трудности в семье (личностный фактор);
- аддикция (навязчивая потребность в работе), навязчивые мысли касающиеся работы;
- синдром постоянной усталости (апатия ко всему)
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- неспособность к релаксации и рефлексии



Симптомы эмоционального выгорания

(по Е. Маллер)

Проявления на физическом уровне

- Истощение
- Усталость
- Головные боли
- Бессонница
- Мышечное напряжение (шея, плечи)

Проявления на эмоциональном уровне

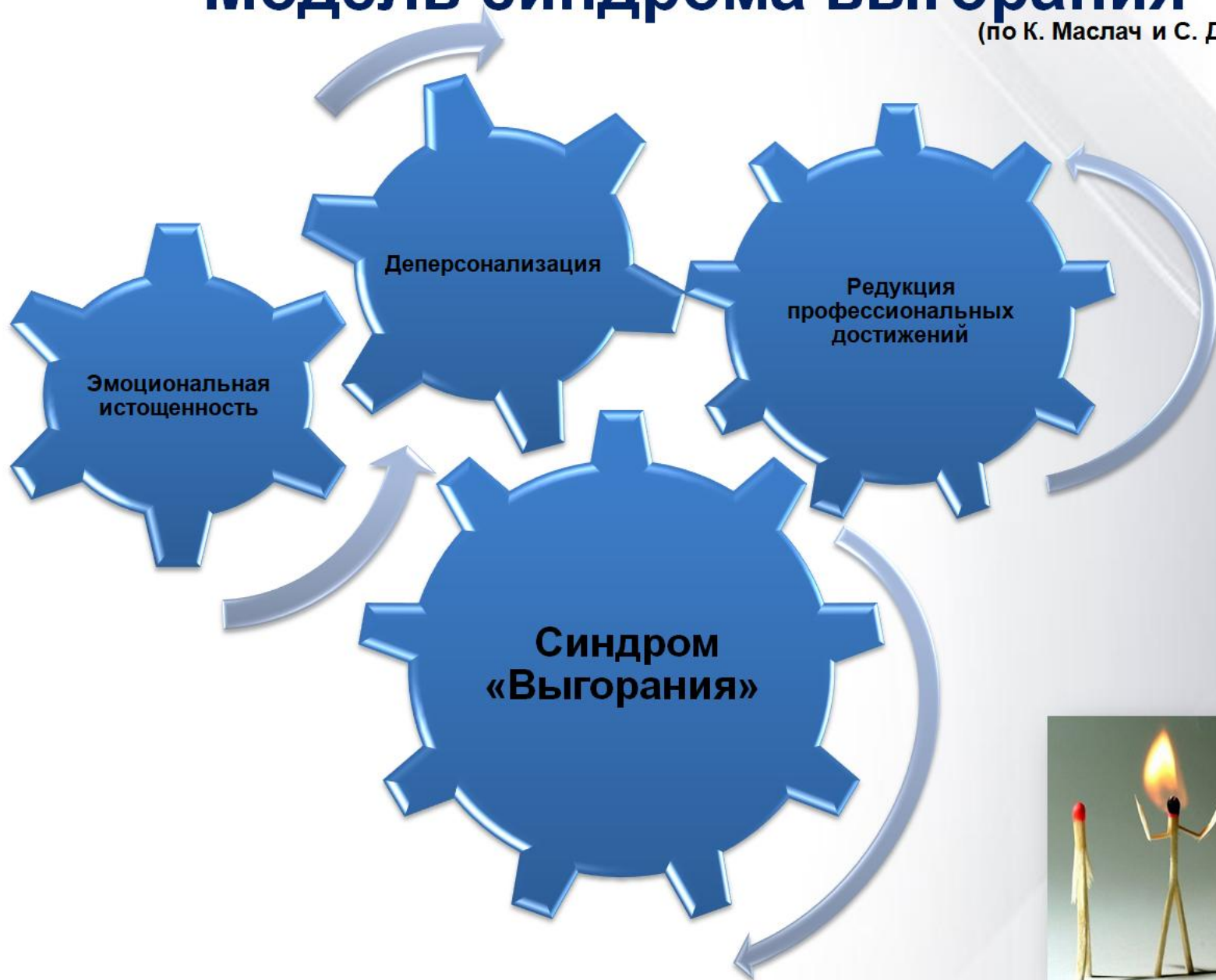
- Раздражительность
- Гнев
- Тревога
- Перепады настроения
- Безразличие
- Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия)

Проявления на поведенческом уровне

- Пренебрежение профессиональными и семейными обязанностями
- Отрицательный настрой по отношению к выполняемой работе
- Отсутствие инициативы, мотивации
- Падение продуктивности труда
- Ограничение общения с коллегами, друзьями, знакомыми

Модель синдрома выгорания

(по К. Маслач и С. Джексона (1981 г.))



«Диагностика профессионального «выгорания».(MBI)
(Опросник К. Маслач и С. Джексон в адаптации Водошняновой Н.Е)

Ф.и.	Субшкалы											
	Эмоциональное истощение			Деперсонализация			Редукция Профессиональных достижений			Нормы интегрального показателя выгорания		
	Н.у.	Ср. у.	В.у.	Н.у.	Ср. у.	В.у.	Н.у.	Ср. у.	В.у.	Н.у.	Ср. у.	В.у.

№ вопроса	Никогда	Очень редко	редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1							
...							
22							

Признаки СЭВ	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение		
Деперсонализация		
Редукция личностных достижений		

***Вам предлагается 9 ситуаций.
Отметьте, какие из них Вас больше всего
раздражают.***

- 1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.**
- 2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.**
- 3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.**
- 4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.**
- 5. Если кто-то без причин повышает голос.**
- 6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.**
- 7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.**
- 8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.**
- 9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.**

Способы саморегуляции эмоционального состояния

Техники
дыхания/упр.на снятие
мышечных зажимов

«Семь свечей»

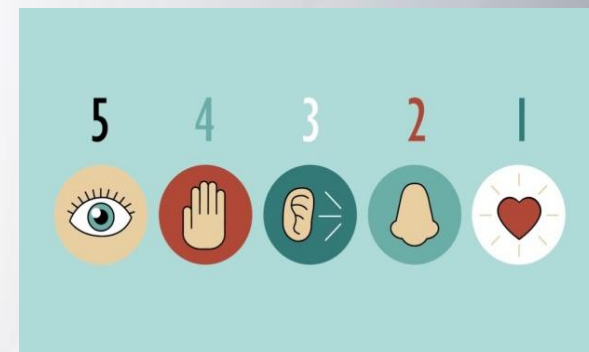
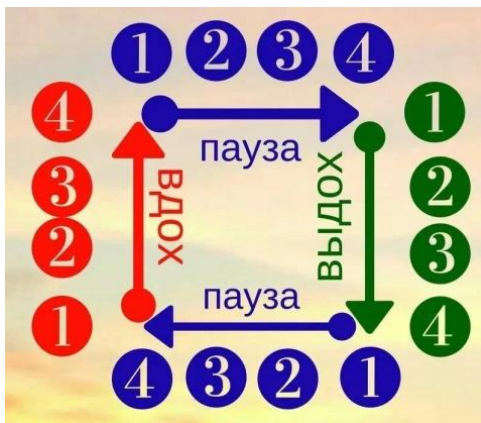
«Упражнение
«Лимон»»

«Пушинка»

«Муха»

«Дыхание по
квадрату»

«5-4-3-2-1»



Способы саморегуляции эмоционального состояния

Техники позитивного мышления

«Зато»

«Ловец блага»

«Стоп-мысль»

Аффирмации

Позитивный
самоанализ



Способы саморегуляции эмоционального состояния

Ресурсные техники

«Копилка радости»

«Мои ресурсы»

«Колесо баланса»



Способы саморегуляции эмоционального состояния

Релаксационные техники/визуализация

«Озеро»

«Место, где мне было
хорошо»

«Синие вещи»

«Розовый куст»



Способы саморегуляции эмоционального состояния

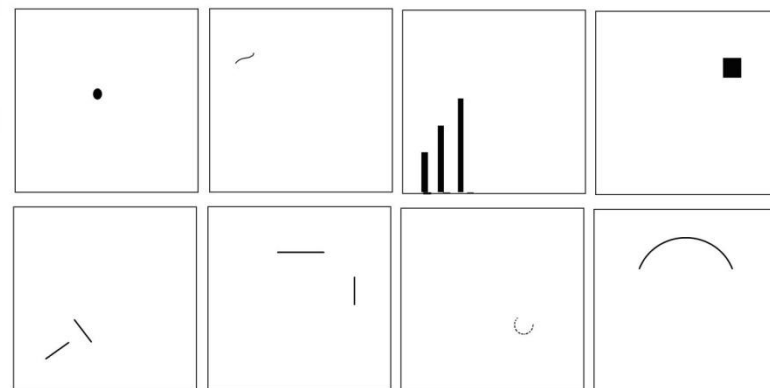
Техники самопознания

«Десять комнат»

«Восемь квадратов»

«Круг ипостасей личности»

«Проективные методы»



Памятка педагогу по предупреждению синдрома «эмоционального выгорания»

- ❖ **Старайтесь мыслить позитивно и сохранять свое психологическое здоровье;**
- ❖ **Снижайте значимость событий;**
- ❖ **Находите время, чтобы побыть наедине с собой, порадовать себя;**
- ❖ **Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;**
- ❖ **Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится;**
- ❖ **Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»;**

