

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №8

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Подготовили:

Ткаченко М.С, воспитатель 1к.к.

Куйдина И.П, воспитатель

г. Ангарск, 2023



YOURSITE.RU



Стадии эмоционального выгорания по М.П. Гринберг

- 1 «Медовый месяц». Работник становится менее энергичным
- 2 «Недостаток топлива». Появляются усталость, апатия могут возникнуть проблемы со сном.
- 3 «Хронические симптомы». Хроническая раздражительность, «загнанность в угол».
- 4 «Кризис». Развиваются хронические заболевания.
- 5 «Пробивание стены». Острая форма заболеваний. Угроза жизни. Карьера под угрозой. Профессиональная непригодность

Стадии эмоционального выгорания

- Первая стадия «Работа и больше не чего!» Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну не лезьте ко мне, оставьте в покое!»
- Вторая стадия «Мне всё- равно!»
- Третья стадия «Зачем я здесь?»

Эмоциональное выгорание- это действительно серьёзно, и не стоит откладывать на потом решение этой проблемы.

Опросник «Экспресс- оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

- 0-1 балл —низкая оценка. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.
- 2-6 баллов- средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- 7-9 баллов- высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.
- 10 баллов- критические оценки. Положение весьма серьезное.



Работа с эмоциями

- Дыхание
- Работа с телом
- Работа с образами

Правила

- Расставляем приоритеты поддерживаем баланс жизни.
- Чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности стрессы.
- Дышите правильно — это стабилизируются наши эмоции.
- Работайте с телом (релаксация).
- Хвалите себя чаще — это ваш внутренний ресурс.

Рефлексия

- Не интересно «зачем мне это?»- красный
- Взяла себе что-то на заметку-желтый
- Было интересно -зеленый

