Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №243»

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания:

«Эмоциональное состояние взрослого как опосредующий фактор эмоционального состояния детей»

Педагог – психолог:
Бойко Ольга Анатольевна

Эмоциональное развитие ребенка — основа его нормального психического состояния, общения, развития и успешности в будущем. Является **одним из главных направлений дошкольного образования**, которое связано с личностным развитием ребёнка, его психологическим (эмоциональным) благ[illegible] т.е. состоянием комфорта т[illegible]елей

хорошее самочувствие

комфортная обстановка в группе детского сада

благоприятная обстановка в семье

успех во взаимодействии с педагогами и детьми группы

Эмоциональное развитие детей осуществляется через:

•развитие сопереживания, взаимопонимания, эмоциональной близости со сверстниками и взрослыми;

•понимание своих эмоциональных состояний;

•формирование социального «Я»;

•обучение регулировать поведение в соответствии с усвоенными социальными и нравственными нормами

Что же требуется от взрослых, чтобы обеспечить психологический комфорт ребенка, а значит и его полноценное развитие?

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения.

У большинства детей под влиянием отрицательного взаимодействия со взрослыми могут появиться нарушения эмоциональной сферы или поведения. Например, могут возникнуть беспричинные страхи, нарушения сна, нарушения, связанные с приемами пищи и пр. Обычно эти нарушения носят временный характер. У некоторых же детей они проявляются часто, упорно и приводят к социальной дезадаптации. Такие состояния могут быть

Эмоциональное благополучие взрослого благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка, что позволяет выстраивать партнёрские отношения с ним, повышает эффективность обучения и воспитания, способствует возникновению и развитию положительных черт личности ребёнка.

Истощенное эмоциональное состояние взрослого отрицательно влияет на эмоциональный фон семьи (группы) и психологический комфорт каждого ребенка.

Аффективная неустойчивость (раздражительность, импульсивность, нетерпимость, эмоциональная возбудимость) взрослого может привести к тому, что ребёнок будет проявлять конфликтность, крикливость, раздражительность, нетерпимость. Также возможна заторможенность, тревожность, боязнь общения со взрослым, снижение любознательности, замкнутость, появление заикания, тиков, страхов.

Авторитарность (негибкость, грубость, подавление, высокомерие, неприятие мнения другого, «сухость» или отсутствие положительного эмоционального стимулирования) может сделать ребёнка подавленным, слабохарактерным, безвольным, тревожным, замкнутым, с низкой самооценкой.

Повышенная принципиальность (чрезмерная требовательность, большое количество правил, указаний, замечаний, порицаний, излишняя привязанность к интеллектуализации процесса воспитания и формальность во взаимодействии с ребёнком) может вызвать у ребёнка трудности в общении, в выражении чувств и эмоций, а также неадекватную самооценку.

Формализм (связан с ориентацией на форму воздействия, а не на содержание) может привести к ограничению возможностей, инициативы детей, снижению мотивации к деятельности, воображения, мышления.

Эмоциональное выгорание

Первая стадия эмоционального выгорания (часто остается незамеченной).

На первом этапе эмоции просто приглушаются, что проявляется в легком безразличии и нечувствительности к происходящему и окружающим людям. Также появляется усиленное недовольство собой, жизнью и острые вспышки реагирования на различные ситуации. На физическом уровне человек часто испытывает необоснованные головные боли, спазмы в спине и судороги конечностей, его беспокоят бессонница и частые простудные заболевания.

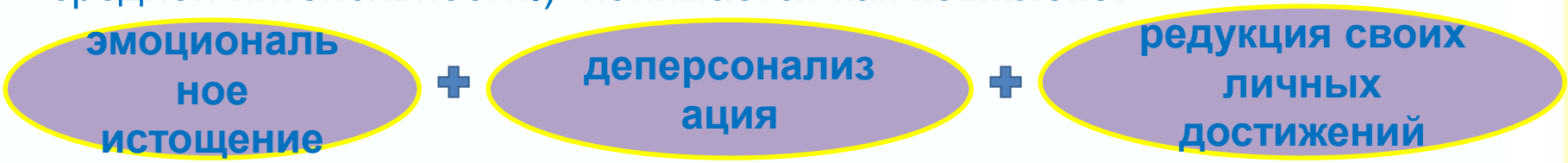
Вторая стадия эмоционального выгорания (часто оправдывается усталостью; верой в то, что так у всех и это норма).

Синдром эмоционального выгорания начинает проявляться более заметно с эмоциональной стороны. Так же, как зеркальное отображение, вы начинаете отражать свое недовольство и внутренний дискомфорт во внешних проявлениях раздражения, злобы и агрессии в отношениях с людьми, с которыми необходимо общаться на протяжении всего дня. Во избежание резкой необоснованной агрессии человек может отстраняться от окружающих, замыкаться в себе, выполнять минимум необходимой работы и не проявлять активности, чтобы как можно меньше контактировать с людьми в обществе.

Третья стадия эмоционального выгорания (часто проявляется непониманием : Что со мной происходит?). Раздражение не может продолжаться вечно, поэтому наступает третий этап выгорания – эмоциональное и физическое истощение. У человека больше не остается сил ни на работу, ни на выполнение своих ежедневных обязанностей, ни на отдых и общение с близкими. Этот этап характеризуется проявлениями резкой озлобленности, обиды, грубости, замкнутости и полной

Анкетирование «Профессиональное истощение» по К. Маслач и С. Джексон.

В соответствии с данной методикой профессиональное истощение(синдром эмоционального выгорания - реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия стрессов средней интенсивности.) понимается как **комплекс:**



•***Эмоциональное истощение -*** основная составляющая и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии и эмоциональном перенасыщении.

•***Деперсонализация*** – проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других, в других – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к другим субъектам профессиональной деятельности (коллеги, дети, родители).

•***Редукция личных достижений*** – проявляется в чувстве крайней незначительности личных достижений; обесценивании своих успехов, снижении чувства компетентности в работе, негативном самовосприятии

диагностику можно пройти онлайн : https://psytests.org/stress/maslachC-

Основные причины эмоционального выгорания

Отсутствие баланса между работой и отдыхом.
Когда отдых сводится к просмотру новостей перед сном **коротких видео, в том числе Shorts**, а времени на любимые хобби и встречу с друзьями просто нет, ресурсы неизбежно заканчиваются.

Монотонность и отсутствие целей.
Когда каждый день похож на предыдущий, даже самая интересная работа может начать казаться скучной. А если не видно перспектив для роста или развития, мотивация стремительно падает.

Нереалистичные ожидания.
Например, необходимость быть лучшим во всём — идеальным работником, родителем или партнёром. Такие ожидания, особенно если они идут изнутри, создают сильное давление

Хронический стресс.
Постоянные дедлайны, работа в режиме «всегда на связи, высокий уровень ответственности или напряжённые отношения могут незаметно лишать сил. Особенно тяжело, если приходится совмещать несколько ролей

Недостаток поддержки.
Если рядом нет человека, который выслушает и подбодрит, чувство одиночества усиливается, и справляться с ним становится всё труднее.

Недостаточная компетенция в вопросах эмоционального саморазвития
Неумение распознавать свои эмоции и чувства, контролировать их, понимать эмоции других людей приводит к проблемам во взаимоотношениях с

Чаще всего эмоционально сгорают люди, испытывающие четыре распространенных мифа.

«Жить надо для людей».

Основная суть этого мифа - отказ от собственных интересов в сочетании с отрицанием самой возможности быть слабым. От такого напряжения немудрено перегореть.

Носители этого мифа в глубине души считают что лучше чем они, никто не сделает и не доверяют выполнение работы другим. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы , любви, но признаться в этом - выше их сил.

« Я должен быть для всех хорошим».

Про таких людей говорят: «Хочет быть червонцем». Они мягки, податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать «нет»: ведь люди могут обидеться.

Окружающие этим упоением пользуются, и постепенно под улыбкой «червонца» разгораются обида и гнев, выжигающие человека изнутри

«Если не Я, то кто же?»

Такой человек чувствует себя в своей тарелке лишь, когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность психолога, педагога, медсестры и т.д, другие спасают «на общественных началах». У них обязательно есть куча знакомых , которым срочно нужно помочь.

Часто, переходя личные границы, такие люди способны довести окружающих до белого каления советами по любому поводу.

Для носителей этого мифа «спасение утопающих» является единственно доступным способом почувствовать себя нужным и значимым.

« Работа превыше всего!»

Трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше ее никто не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются в офисе и бояться уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

Выгорание очень инфекционно и может быстро распространяться среди сотрудников. Те, кто подвержен выгоранию, становятся пессимистами, циниками и негативистами ; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

Чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе , другим людям и своей работе.

Общие рекомендации для профилактики эмоционального выгорания:

✓Вы имеете право на свободное время. Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте все деловые бумаги и мысли.
✓Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни : работу и отдых.
✓Помните! Работа - всего лишь часть жизни.
✓Найдите себе увлечение и жестко определите время на него. Строго контролируйте выполнение.
✓Старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки
✓Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.
✓Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить собственную.
✓Проще относитесь к сложностям на работе.
✓Научитесь говорить «нет», не испытывая при этом ни раздражения, ни вины. Не бойтесь, что на вас обидятся: обижается тот кому это выгодно, таким образом человек манипулирует вами.
✓Впустите в свою жизнь несколько «доверенных людей», которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми Я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их о помощи.

Если сделать это самостоятельно не получается , обратитесь к