

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 243»

Семинар- практикум для педагогов

по профилактике эмоционального выгорания

**«Эмоциональное состояние педагога как ключевой фактор, влияющий
на эмоциональное благополучие воспитанников».**

Подготовил:
Педагог-психолог
Бойко О.А.

Цели:

Совершенствование навыков профессиональной коммуникации у педагогов.

Развитие способности к профессиональной рефлексии.

Формирование навыков эффективного группового взаимодействия.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

1. Вступительная часть

Слайд 1: Уважаемые коллеги, рада приветствовать вас в нашем зале! Тема сегодняшней встречи: «Эмоциональное состояние педагога как ключевой фактор, влияющий на эмоциональное благополучие воспитанников».

Упражнение «Визитная карточка настроения»

Инструкция: Я предлагаю три жеста: скрещенные на груди руки, открытые ладони, направленные вперед, и сжатые кулаки, опущенные вниз. По моему сигналу «Три-два-один!» каждый демонстрирует один из жестов. Наша цель — синхронизироваться и показать одинаковый жест всей группой.

Обсуждение результатов:

Данная техника позволяет диагностировать текущий настрой группы. Преобладание открытых ладоней свидетельствует о готовности к диалогу и продуктивной работе. Сжатые кулаки могут указывать на внутреннее напряжение или защитную позицию. Скрещенные руки часто сигнализируют о закрытости или потребности в психологической дистанции.

Надеюсь на наше плодотворное сотрудничество! Предлагаю принять правила работы:

Слайд 2: Правило «Я-позиция»: техника, позволяющая выразить собственное отношение к ситуации от первого лица

- Мои мысли и чувства, возникающие здесь и сейчас, важны и заслуживают того, чтобы о них говорили.
- Я буду выражаться честно и доступно, без излишней наукообразности, но и без упрощений.
- Я готов принимать мнение коллег без критики и давления, понимая, что каждый имеет право на собственную точку зрения и переживания.

Спасибо за принятие этих принципов! Предлагаю сразу применить их на практике.

2. Упражнение «Мои ожидания»

Цель: Активизация познавательной активности, погружение в проблематику профессионального выгорания.

Инструкция: Заполните начало фраз на раздаточных листах: «Я хочу понять...», «Мне важно научиться...», «Я ожидаю получить...».

3. Теоретический блок

Слайд 3: Безусловно, поднятая тема чрезвычайно актуальна для современной системы дошкольного образования. Именно через взаимодействие с взрослыми ребёнок формирует своё представление о мире, и от качества этого взаимодействия зависит успешность его социальной адаптации.

Задача дошкольной образовательной организации — создать условия для гармоничного развития личности ребёнка, обеспечить благоприятный эмоциональный климат, способствовать формированию позитивных качеств: эмпатии, доброжелательности, стремления к сотрудничеству.

Практика показывает, что в группах нашего учреждения присутствуют воспитанники с повышенной эмоциональной лабильностью, чьё поведение выходит за рамки возрастной нормы. Это требует своевременной профилактики таких проявлений, как агрессивность, эмоциональная отстранённость, конфликтность. Для эффективной работы необходимо выявлять корни подобного поведения и владеть инструментами коррекции.

Эмоциональное развитие — фундамент психического здоровья, успешной социализации и личностного роста дошкольника. Это одно из приоритетных направлений работы в соответствии с ФГОС ДО, напрямую связанное с психологическим комфортом ребёнка.

Компоненты эмоционального благополучия:

- Физический и психологический комфорт;
- Благоприятный микроклимат в семье;
- Позитивная атмосфера в групповом помещении;
- Конструктивное взаимодействие с педагогами и сверстниками.

Эмоциональное неблагополучие в дошкольном возрасте проявляется как ситуативный дискомфорт различной степени интенсивности.

Подобные состояния создают барьеры во взаимодействии «взрослый-ребёнок». В психологии хорошо известен феномен «эмоционального заражения» — бессознательной передачи эмоционального состояния между людьми. В условиях детского сада этот механизм работает особенно активно.

Направления эмоционального развития:

- Формирование эмпатии и взаимопонимания со сверстниками и взрослыми;
- Осознание собственных эмоциональных состояний;
- Развитие социальной идентичности;

- Освоение навыков саморегуляции в соответствии с социальными нормами.

Слайд 4: Какие компетенции необходимы педагогу для создания психологически комфортной среды?

Профессиональные требования:

1. Владение адекватными формами взаимодействия с учётом базовых потребностей ребёнка:

- потребность в безусловном принятии и любви;
- потребность в спонтанности, игровой деятельности;
- потребность в понимании и эмпатии;
- потребность в чётких границах и развитии самоконтроля;
- потребность в автономии, признании компетентности и формировании идентичности.

2. Формирование у детей навыков самостоятельного преодоления эмоционального дискомфорта.

Слайд 5: Для сохранения психического здоровья критически важен баланс позитивных и негативных эмоций, поддерживающий душевное равновесие и активную жизненную позицию.

Специалисты ВОЗ на основе масштабных международных исследований доказали: нарушения психического здоровья значительно чаще фиксируются у детей, испытывающих дефицит качественного общения со взрослыми или сталкивающихся с их враждебным отношением.

Негативные паттерны взаимодействия могут провоцировать у дошкольников нарушения эмоционально-волевой сферы и поведенческие расстройства: беспричинные страхи, нарушения сна и аппетита. В большинстве случаев эти явления носят временный характер. Однако при хроническом воздействии они могут закрепиться и привести к социальной дезадаптации, перерастая в устойчивые психические расстройства.

Таким образом, роль взрослого и качества общения с ним в формировании психического здоровья ребёнка невозможно переоценить.

Слайд 6: Влияние эмоционального неблагополучия педагога на ребёнка

Эмоциональная лабильность взрослого (повышенная раздражительность, импульсивность, нетерпимость, возбудимость) может спровоцировать у ребёнка:

конфликтность, крикливость, агрессивность;

либо, напротив, заторможенность, тревожность, замкнутость, снижение познавательной активности, появление речевых нарушений (заикание), тиков, страхов.

Авторитарный стиль (ригидность, грубость, подавление инициативы, пренебрежение мнением ребёнка, эмоциональная холодность) формирует:

безвольную, подавленную личность с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и социальной замкнутостью.

Излишняя принципиальность (чрезмерная требовательность, обилие правил и запретов, акцент на интеллектуальном развитии в ущерб эмоциональному, формальность в общении) приводят к:

трудностям в выражении чувств, коммуникативным проблемам, неадекватной самооценке.

Формальный подход (ориентация на внешние атрибуты воспитания без учёта содержания) ограничивает:

детскую инициативу, творческое мышление, воображение, внутреннюю мотивацию.

Детальное рассмотрение методов профилактики и коррекции эмоциональных нарушений запланировано на семинар-практикум следующего года.

Слайд 7: Ключевой вывод:

Позитивное эмоциональное состояние педагога создаёт благоприятный фон для развития ребёнка, способствует установлению партнёрских отношений, повышает результативность образовательного процесса и стимулирует формирование положительных личностных качеств.

Напротив, эмоциональное истощение взрослого деструктивно влияет на психологический климат группы и благополучие каждого воспитанника.

4. Упражнение «Два портрета»

Цель: Осмысление проблемы профессионального выгорания через визуализацию.

Инструкция: В верхней части листа изобразите (схематично или метафорически) образ педагога с признаками эмоционального выгорания. В нижней части — образ эмоционально устойчивого, благополучного педагога.

Слайд 8: Динамика развития синдрома эмоционального выгорания

Первая фаза (часто остаётся без внимания):

На начальном этапе происходит притупление эмоциональной чувствительности, проявляющееся в лёгкой апатии, безразличии к происходящему. Появляется недовольство собой и окружающей действительностью, вспышки раздражения.

Физические маркеры: необъяснимые головные боли, мышечные зажимы (особенно в области спины), судороги, нарушения сна, снижение иммунитета.

Вторая фаза (часто рационализируется как «нормальная усталость»):

Симптоматика становится более выраженной. Внутренний дискомфорт проецируется вовне в форме раздражительности, агрессии, озлобленности по отношению к коллегам и воспитанникам.

Как защитный механизм, человек может начать избегать контактов, замыкаться, выполнять работу формально, минимизируя взаимодействие.

Третья фаза (характеризуется дезориентацией: «Что происходит со мной?»):

Наступает полное эмоциональное и физическое истощение. Ресурсов не хватает ни на профессиональную деятельность, ни на бытовые задачи, ни на общение с близкими.

Характерные проявления: хроническая озлобленность, обида, грубость, социальная изоляция, панические атаки, страх выхода из зоны комфорта.

Возможно развитие психосоматических заболеваний: дерматиты, бронхиальная астма, язвенная болезнь, гипертония, в тяжёлых случаях — онкологические заболевания.

Слайд 9,10,11: Интерпретация результатов диагностики

по методике К. Маслач и С. Джексона «Профессиональное выгорание».

Отметьте на вертикальной шкале слева ваш текущий уровень профессионального истощения.

Слайд 12: Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание

- Дисбаланс труда и отдыха.

Когда восстановление сводится к пассивному просмотру коротких видеороликов перед сном, а время на хобби и живое общение отсутствует, психические ресурсы истощаются.

- Завышенные требования к себе.

Стремление к идеалу во всех сферах (профессиональной, родительской, личной) создаёт непосильное давление, особенно если эти стандарты исходят от самого человека.

- Дефицит социальной поддержки.

Отсутствие человека, способного выслушать и оказать эмоциональную поддержку, усиливает чувство изоляции и усложняет преодоление трудностей.

- Рутинная и отсутствие перспектив.

Монотонность рабочих будней снижает интерес даже к изначально любимому делу. Отсутствие возможностей для карьерного или профессионального роста демотивирует.

- Хронический стресс.

Постоянные дедлайны, режим «24/7», высокая ответственность, конфликты в коллективе постепенно истощают. Ситуация усугубляется при совмещении множества социальных ролей.

- Низкий уровень эмоциональной компетентности.

Неспособность распознавать и регулировать собственные эмоции, понимать эмоциональное состояние окружающих ведёт к деструктивным паттернам общения.

Слайд 13: Деструктивные убеждения, способствующие выгоранию

«Самопожертвование как добродетель» - «Жить надо для людей».

Суть мифа: полное игнорирование собственных потребностей в сочетании с запретом на проявление слабости.

Носители убеждения не доверяют выполнение задач другим, считая, что «никто не сделает лучше». Глубокая потребность в заботе и тепле остаётся неудовлетворённой, так как признаться в ней воспринимается как слабость.

«Стремление угодить всем» - «Я должен быть для всех хорошим».

Такие люди стремятся быть «хорошими для всех», подстраиваются под окружающих, теряя собственную идентичность. Им крайне сложно отказывать, говорить «нет» из страха вызвать неодобрение.

Окружающие начинают злоупотреблять их добротой, что порождает подавленную агрессию и обиду, разрушающие личность изнутри.

«Комплекс спасателя» - «Если не Я, то кто же?»

Человек ощущает себя востребованным только тогда, когда помогает другим. Кто-то реализует это через профессию (педагог, медик, психолог), кто-то — в неформальной обстановке.

Часто такие люди навязывают помощь, нарушая личные границы, что вызывает раздражение у окружающих. «Спасательство» становится единственным способом самоутверждения.

«Культь работы» - «Работа превыше всего!»

Трудоголики убеждены в своей незаменимости и посвящают работе всё время. Характерные признаки: систематические переработки, страх перед отпуском, неумение организовать досуг.

Слайд 14: Важно осознавать:

- Выгорание обладает «заразным» эффектом и быстро распространяется в коллективе. Сотрудники с признаками выгорания транслируют пессимизм, цинизм, негатив, создавая токсичную атмосферу.
- Профилактика начинается с гармоничного отношения к себе, окружающим и профессиональной деятельности.

5. Практический блок (под спокойную инструментальную музыку)

Упражнение «Источники радости»

Цель: Индивидуализация стратегий саморегуляции.

Инструкция: Запишите минимум 5 повседневных действий, доставляющих вам удовольствие. Затем расположите их по степени значимости — от наиболее приятных к менее значимым.

Комментарий: Именно эти простые действия составляют ваш личный ресурс восстановления. Возьмите за правило регулярно обращаться к ним.

Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: Рефлексия, формирование навыка позитивного самовнушения.

Инструкция: Изобразите солнце с лучами. В центре напишите своё имя. На каждом луче отметьте одно положительное качество или достижение.

Важно: Самовнушение и самоподдержка — эффективные инструменты регуляции эмоционального состояния. Хвалите себя регулярно, отмечая даже небольшие успехи в течение рабочего дня.

Упражнение «Слова благодарности»

Цель: Осознание ценности профессиональной деятельности.

Инструкция: Сформулируйте минимум 5 благодарностей самой себе за профессиональную деятельность.

Вывод: Преодоление профессионального выгорания во многом зависит от личных усилий. Внутренние ресурсы играют ключевую роль в этом процессе.

Слайд 15: Стратегии профилактики эмоционального выгорания:

- Защищайте личное время. Завершая рабочий день, оставляйте рабочие вопросы за порогом учреждения.
- Создавайте ритуалы перехода. Примите душ, переоденьтесь дома — это поможет психологически отделить работу от личной жизни.
- Помните о приоритетах. Работа — важная, но не единственная составляющая жизни.

- Развивайте хобби. Выделите время на увлечения и строго придерживайтесь этого расписания.
- Планируйте нагрузку. Распределяйте силы рационально, избегайте перегрузок.
- Разнообразьте деятельность. Учитесь переключаться между разными видами активности.
- Живите своей жизнью. Если вы существуете только ради других, вы рискуете упустить собственную жизнь.
- Меняйте отношение к трудностям. Не все проблемы стоят ваших нервов.
- Разрешите себе говорить «нет». Отказ — это не эгоизм, а забота о себе. Манипуляторы обижаются, когда не получают выгоду.
- Формируйте круг доверия. Найдите людей вне работы, с которыми можно быть искренними, делиться переживаниями и получать поддержку.

Слайд 16: Притча «Мудрость ослика»

Однажды осёл провалился в колодец. Он громко кричал, призывая на помощь. Хозяин, оценив ситуацию, понял: вытащить животное невозможно. Ослёк был стар, колодец — высохшим. Мужчина решил: «Засыплю колодец вместе с ослом — избавлюсь от двух проблем сразу».

Он позвал соседей, и они начали забрасывать колодец землёй. Осёл закричал ещё громче, но люди продолжали свою работу. Внезапно крики прекратились. Заглянув вниз, хозяин увидел невероятное: ослёк стряхивал падающую землю с холки и утрамбовывал её копытами. С каждым комом он поднимался всё выше. Вскоре животное выбралось наружу!

Мораль: Жизнь неизбежно подбрасывает трудности. Каждый раз, когда на вас «падает земля», помните: вы можете стряхнуть её и сделать шаг вперёд. Именно так можно выбраться из самой глубокой ямы.

Рефлексия

Уважаемые коллеги! Сегодня мы говорили о критически важном аспекте нашей профессии — умении сохранять эмоциональное равновесие. Мы должны осознавать: наша работа — это не просто «здесь и сейчас», это вклад в будущее детей, фундамент их благополучия.

Каждый из вас сегодня не только получил общие рекомендации, но и разработал индивидуальный план действий.

Помните: если самостоятельная работа не приносит результата, обращайтесь за профессиональной помощью к психологу — это признак зрелости, а не слабости!

Раздаточный материал:

**«Эмоциональное состояние взрослого как опосредующий фактор
эмоционального состояния детей»**

Я хочу понять _____

Мне важно научиться _____

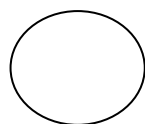
Я ожидаю получить _____

Причины моего выгорания:

Я получаю удовольствие от:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Я в лучах солнца



Благодарю себя за:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №243»

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания:
«Эмоциональное состояние педагога как ключевой фактор, влияющий на эмоциональное благополучие воспитанников».

Педагог – психолог:
Бойко Ольга Анатольевна

Я - позиция:

техника, позволяющая высказать отношение к определённому предмету, ситуации или событию без оценки кого-либо.

- Мои мысли и чувства, возникающие здесь и сейчас, важны и заслуживают того, чтобы о них говорили.
- Я буду выражаться честно и доступно, без излишней наукообразности, но и без упрощений.
- Я готов принимать мнение коллег без критики и давления, понимая, что каждый имеет право на собственную

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 физическим (эмоциональным) благополучием.

Физический и психологический комфорт

Благоприятный микроклимат в семье



Позитивная атмосфера в групповом помещении

Конструктивное взаимодействие с педагогами и сверстниками

Эмоциональное развитие детей осуществляется через:

- Формирование эмпатии и взаимопонимания со сверстниками и взрослыми;
- Осознание собственных эмоциональных состояний;
- Развитие социальной идентичности;
- Освоение навыков саморегуляции в соответствии с

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.



Эмоциональная лабильность

(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.

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.



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.

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 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.

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

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

как **эмоциональ**

**ное
истощение**

+

**деперсонализ
ация**

+

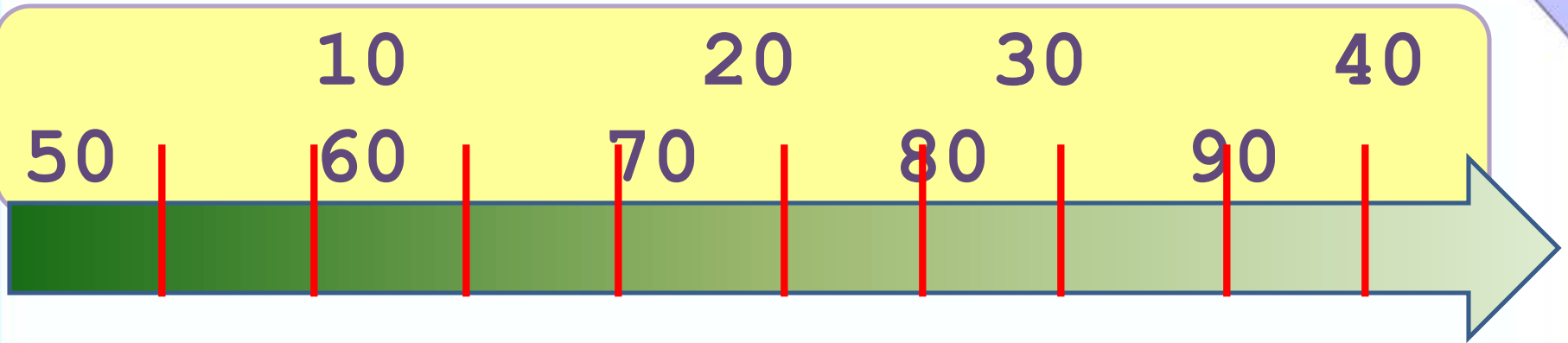
**редукция
своих личных
достижений**

• **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

Результаты диагностики профессионального выгорания



Эмоциональное истощение
1-17

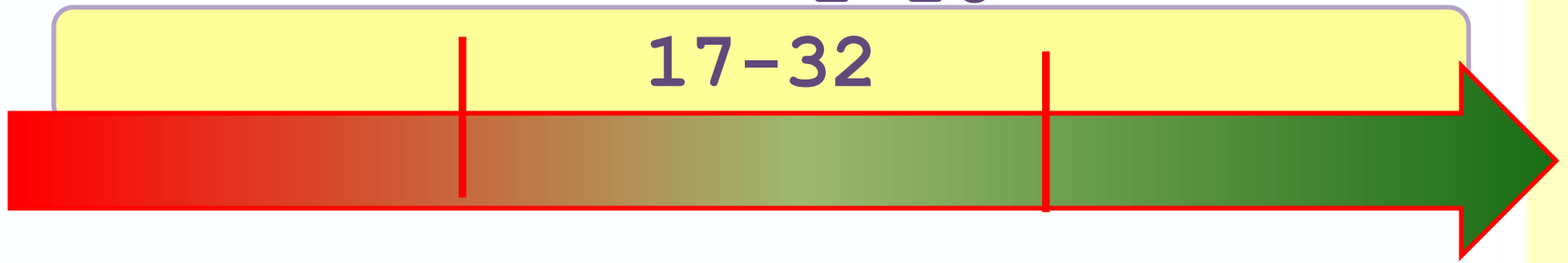
18-35

Деперсонализация
1-9

10-19

Редукция личных достижений
1-16

17-32



Основные причины эмоционального выгорания

Дисбаланс труда и отдыха.

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 **завышенные требования к себе.**

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

Дефицит социальной поддержки

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

Рутинность и отсутствие перспектив.

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.**

Хронический стресс.

Постоянные дедлайны, работа в режиме «всегда на связи», высокий уровень ответственности или напряжённые отношения могут незаметно лишать сил. Особенно тяжело, если приходится **низкий уровень эмоциональной**

компетентности

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. 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 единственным доступным способом почувствовать

«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 и

«Работа превыше всего!»

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

Выгорание очень инфекционно и может быстро распространяться среди сотрудников, повлиять на эмоциональное состояние близких людей. 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 «выг

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



Общие рекомендации для профилактики эмоционального выгорания:

- Защищайте личное время. Завершая рабочий день, оставляйте рабочие вопросы за порогом учреждения.
- Создавайте ритуалы перехода. Примите душ, переоденьтесь дома – это поможет психологически отделить работу от личной жизни.
- Помните о приоритетах. Работа – важная, но не единственная составляющая жизни.
- Развивайте хобби. Выделите время на увлечения и строго придерживайтесь этого расписания.
- Планируйте нагрузку. Распределяйте силы рационально, избегайте перегрузок.
- Разнообразьте деятельность. Учитесь переключаться между разными видами активности.
- Живите своей жизнью. Если вы существуете только ради других, вы рискуете упустить собственную жизнь.
- Меняйте отношение к трудностям. Не все проблемы стоят ваших нервов.
- Разрешите себе говорить «нет». Отказ – это не эгоизм,

Притча: « Колодец»

