

ШКОЛА НАСТАВНИЧЕСТВА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г.АРМАВИР

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ ФОРМ, МЕТОДОВ И ПРИЁМОВ В РАБОТЕ  
ПЕДАГОГА-НАСТАВНИКА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФОП ДО

методическая парковка

# ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



**НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА  
ЗОБОВА**

*педагог-психолог МАДОУ №42*



01

умственное,  
эмоциональное и  
психическое  
истощение

02

долговременная  
стрессовая  
реакция

03

нарастающее  
эмоциональное  
истощение

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

## МКБ-11 QD-85 Burnout

# ЗАДАЧА НАСТАВНИКА:

**ПРЕДУПРЕДИТЬ  
НАСТАВЛЯЕМОГО**

**САМОМУ НЕ  
“СГОРЕТЬ”**



**В опасности молодые  
специалисты спустя 2-3 года  
после начала  
профессиональной  
деятельности**

**В опасности зрелые люди,  
погруженные в  
профессию, забывающие  
о многообразии и  
вариативности жизни.**



# ПРИЧИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Увеличение нагрузки на работе

Отсутствие обратной связи

Отсутствие личного пространства

Противоречивые требования руководителей

Разобщённость сотрудников

Отсутствие вознаграждений







# ЕДЕМ НА ДИАГНОСТИКУ



## СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

- ФИЗИЧЕСКИЕ
- ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ
- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
- СОЦИАЛЬНЫЕ

# ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

## Общее напряжение мышц и связанные с ним боли в

- груди
- животе
- спине
- шее

## Дрожь и нервный тик и связанные с ними

- заикание
- неуверенность походки
- неуверенность речи



## Спазмы и связанные с ними

- кишечные колики
- почечные колики
- проблемы с желудком

## Повышенное кровяное давление и связанные с ним

- аритмия
- головные боли
- частое мочеиспускание

# ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

**Путаница мыслей**

**и связанная с ней невозможность  
сосредоточиться**

**Нарушение пищевого поведения  
и связанные с ним расстройства**

**Злоупотребление алкоголем,  
табачными продуктами**



**Постоянная усталость**

- в течение рабочего дня
- в начале работы при несильной загруженности

**Импульсивное поведение**

- провоцирование несчастных случаев
- скандалы в быту
- конфликты в коллективе

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

## Отчуждение:

отчуждённое восприятие своих мыслей, чувств, действий, без внутренней вовлечённости

## Обезличивание:

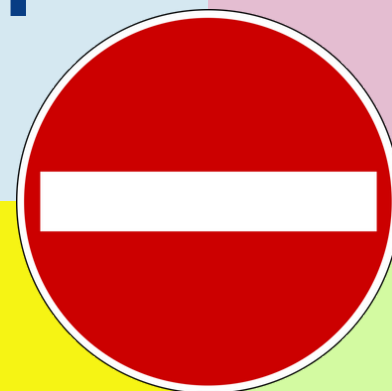
рабочий процесс становится формальным, бездумным, “на автомате”

## Отгораживание -

от всех переживание по принципу “прошу меня не беспокоить, больше никаких проблем я не выдержу”

## Изоляция:

внутренняя изоляция от коллектива, семьи, потеря интереса в общении

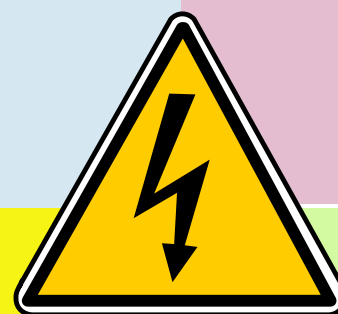




# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

**Раздражительность  
и связанные с ней агрессивность,  
повышенная возбудимость**

**Тревожность, страх  
и связанное с ним чувство  
беспомощности**



**Эмоциональная ригидность  
и связанные с ней отсутствие  
эмоциональных проявлений,  
чувство одиночества**

**Неадекватность эмоций  
и связанные с ними истерики,  
“душевные страдания” по  
незначительным поводам**

# СОЦИАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

**Потеря вдохновения  
успехи в работе перестали  
вдохновлять**

**Отстранённость от дела  
появилось ощущение, что  
результаты работы не стоят  
затраченных усилий**



**Чувство “загнанности в клетку”  
потеря удовольствия от работы и  
ощущение исчезновения  
перспектив развития**

**Потеря интереса  
ко всему новому, к саморазвитию,  
к тому, что было интересно, к  
общению**



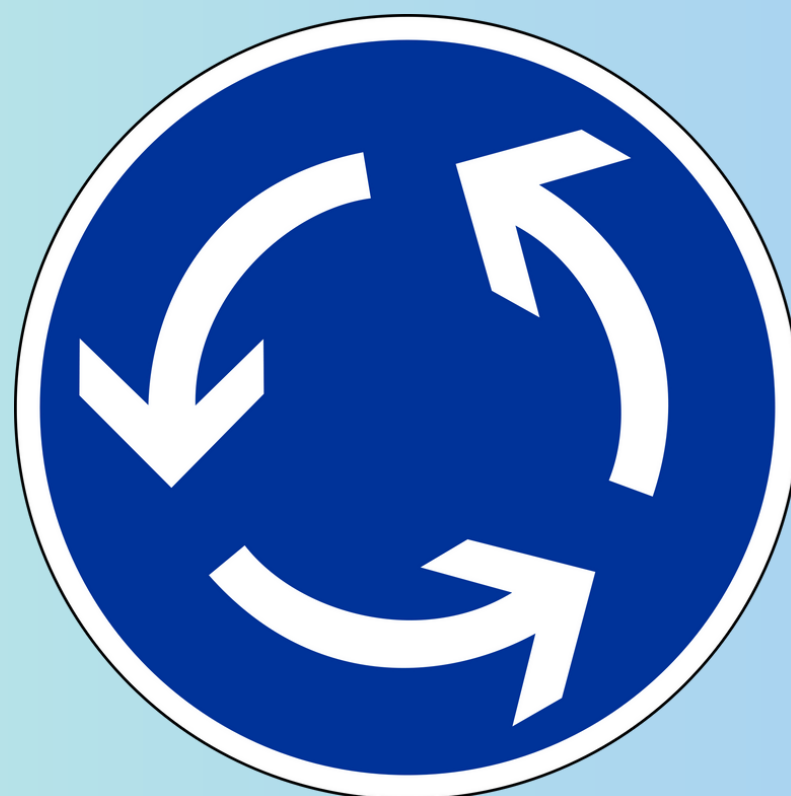
# ВПЕРЕДИ КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ

соматизация аффекта

невротическая депрессия

психосоматические  
реакции

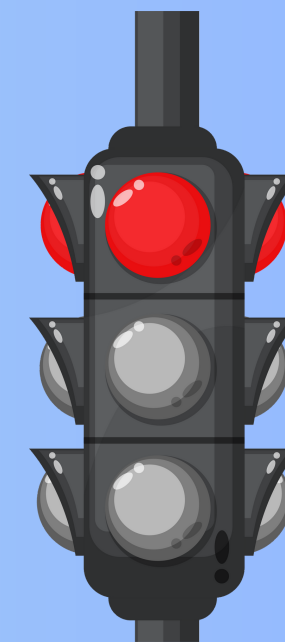
психосоматическое  
заболевание



фрустрация



неудовлетворённость  
потребности



усиление тревоги  
из-за болезни

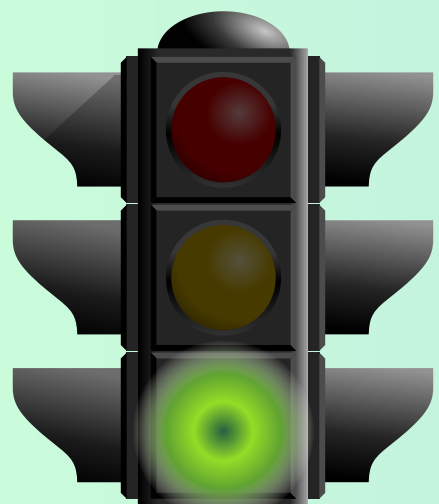
**ПУТЬ КАЖДОГО ИЗ НАС - ЭТО  
РЕЗУЛЬТАТ НАШЕГО  
СОБСТВЕННОГО СОЗНАТЕЛЬНОГО  
ВЫБОРА**

# ПУТИ ВЫХОДА ИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

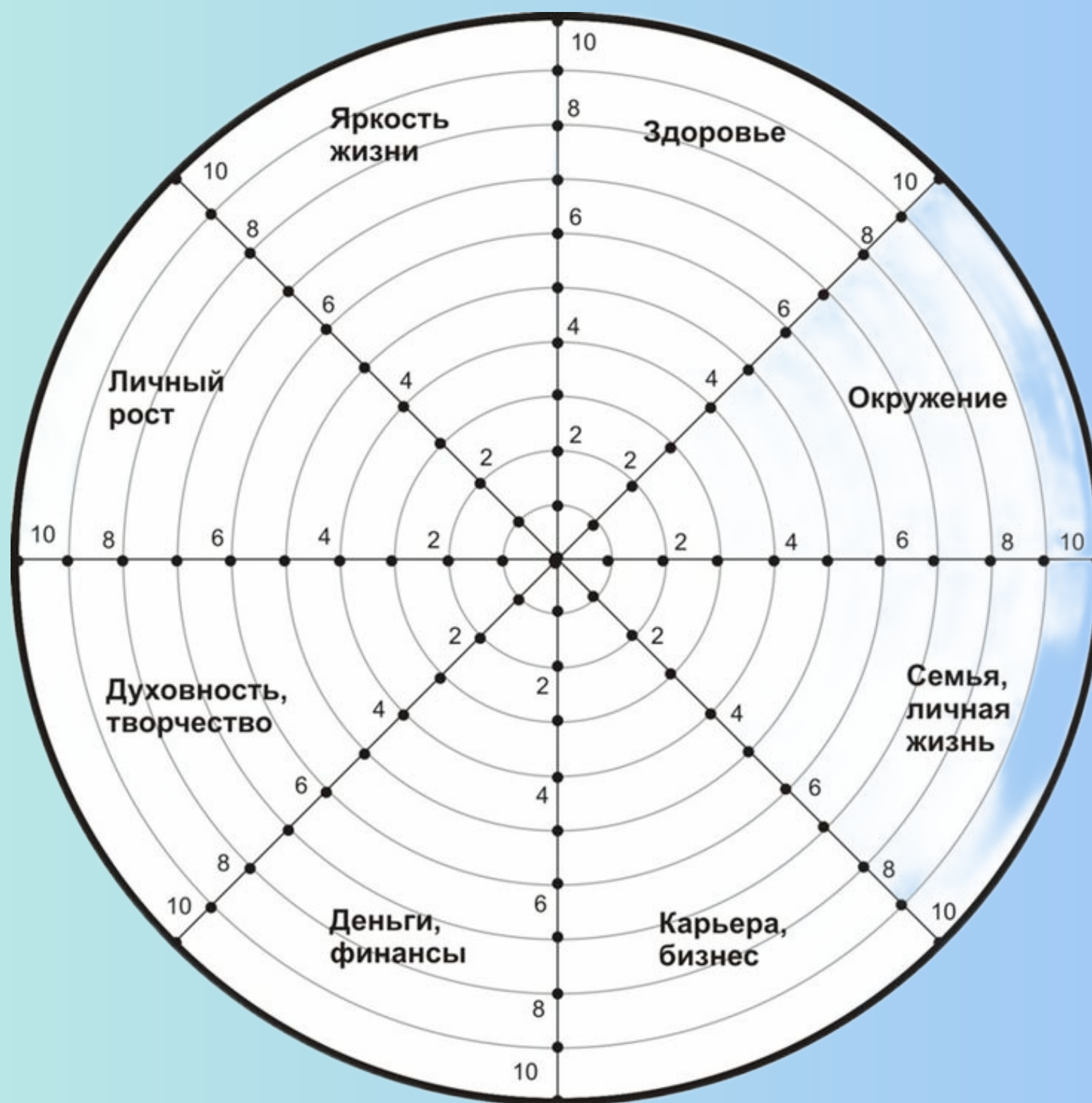
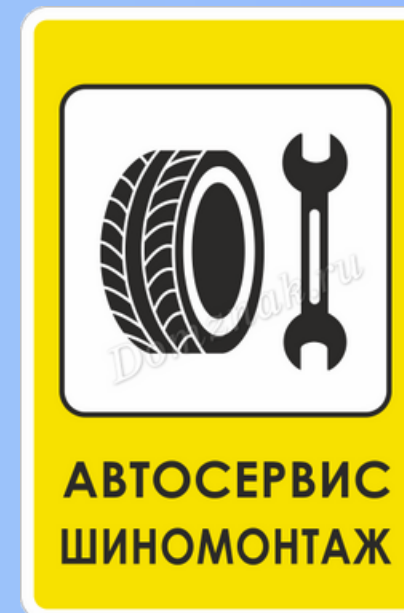
1. Признать, что выгорание есть.
2. Исправить организацию распорядка дня.
3. Устранить монотонность в работе.
4. Организовать личное пространство с учётом индивидуальных потребностей.
5. Осознать полезность обратной связи о результатах своей деятельности у руководителя и коллег.
6. Относиться к ошибкам как способу получить опыт.
7. Ослабить свою сверхактивность.
8. Давать пищу своему интеллекту.
9. Конструктивно решать рабочие конфликты.
10. Наслаждаться общением с близкими людьми, животными.







# КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА



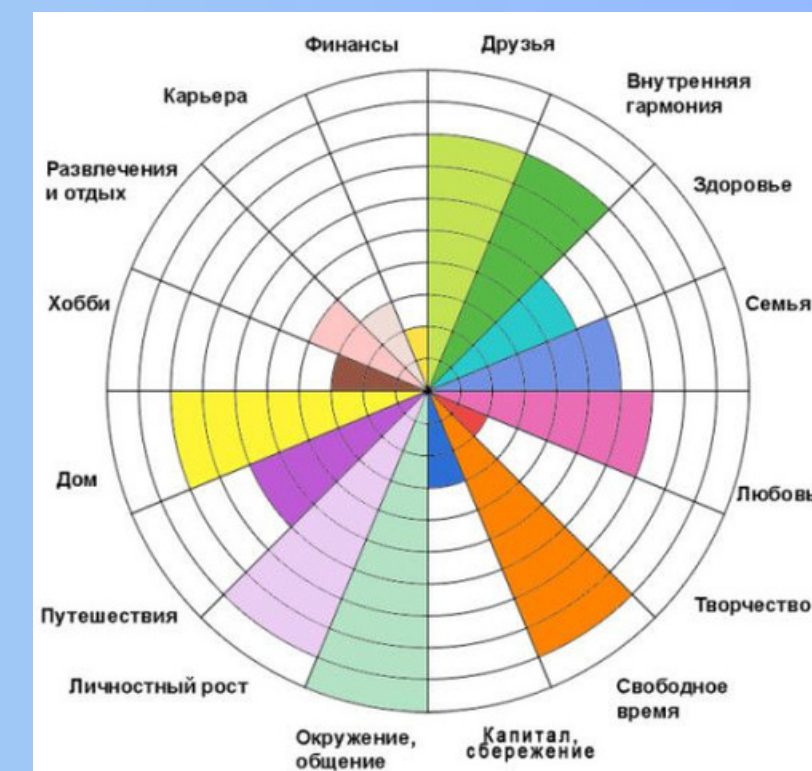
## КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ

Духовность      Здоровье и спорт

Хобби      Деньги  
Развлечения

Личностный рост      Карьера / Бизнес

Любовь. Семья. Дети      Окружение и друзья

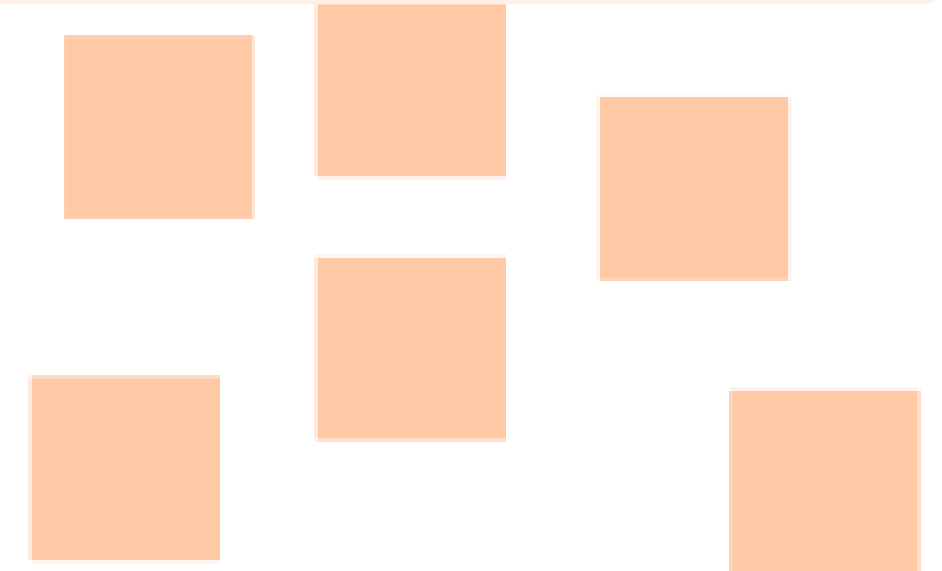




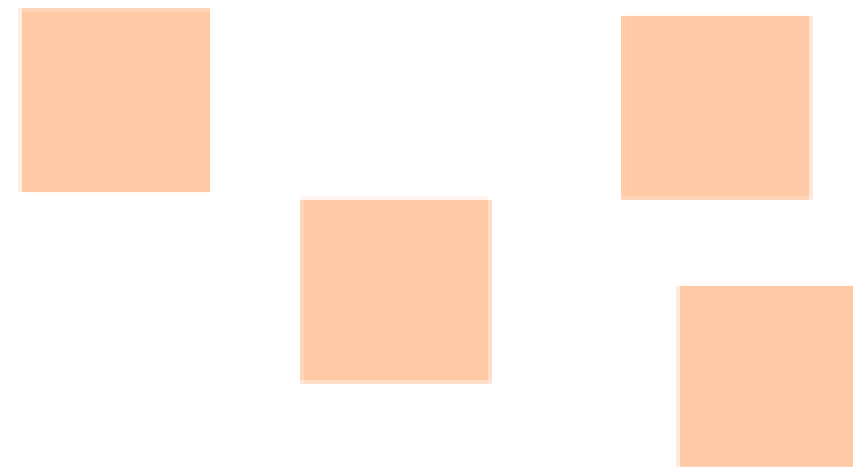
# МЕТОДИЧЕСКАЯ ПАРКОВКА



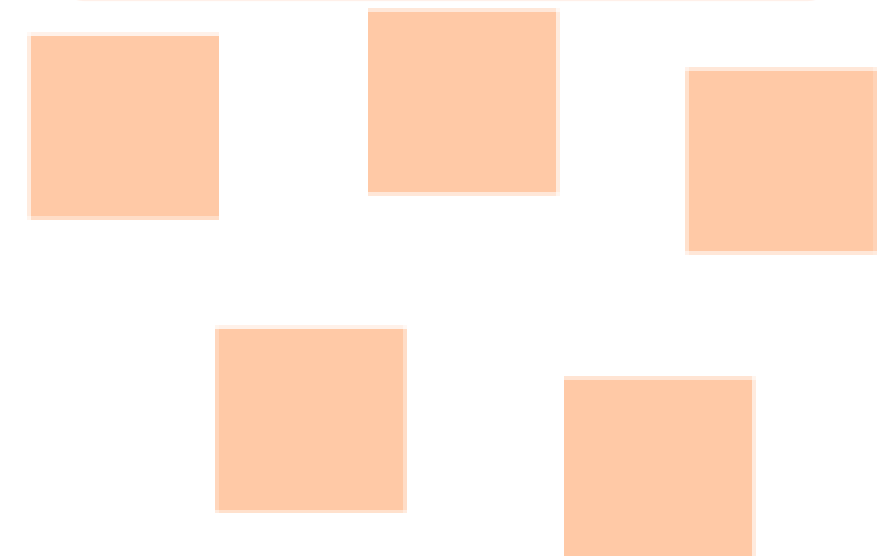
**Мои инструменты!**



**Мои вопросы!**



**Мои открытия!**





# УЛЫБКА

НЕОБХОДИМА ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ ЛИЦА, В КОТОРЫХ ЗАКОНСЕРВИРОВАНЫ СЛЕДЫ ПЕРЕНЕСЁННЫХ СТРЕССОВ!