

Эмоциональное выгорание и способы его преодоления

В настоящее время взрослые и дети находятся в ситуации постоянных изменений, увеличивающихся нагрузок и стрессов. Все это может привести к феномену, который называется «эмоциональное выгорание».

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к воспитанникам, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности.

Каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов противодействия эмоциональному выгоранию.

Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Внутренние (личностные) ресурсы:

- Физиологический уровень
- Психологический уровень
 - *Эмоционально-волевой уровень,*
 - *Когнитивный уровень,*
 - *Поведенческий уровень.*
- Социальный уровень

Внешние (социальные) ресурсы:

- Профессиональная деятельность
- Семейная жизнь
- «Свободное время».

Профилактика эмоционального выгорания:

✓ **Вечер рабочего дня**

- «Заставь» себя отдохнуть в конце дня,
- Попробуйте полувыходной среди недели (посмотреть кино, «полениться»),
- Сделайте полувыходной коллективным для всей семьи.

✓ **Выходные**

- Планируйте и организуйте отдых в выходные,
- Спланируйте и оптимизируйте быт,
- Создавайте семейные ритуалы.

✓ **Отпуск**

- Чередуйте отдых и переключение
- Используйте нестандартные сценарии отпуска

✓ **Общие правила**

- Находите и планируйте ресурсные занятия ,
- Регулярно отключайтесь от времени и интернета,
- Устраните информацию, которая истощает энергию и подумайте какая информация Вас наполняет,
- Воспроизводите ресурсные впечатления,
- Делайте что-то своими руками, творите.

Список литературы

1.Архангельский Г.Н. Время на отдых: Восстановление энергии для занятых людей.-М.: Альпина Паблишер, 2019.-185 с.

2.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст]: Практическое пособие./ В.В. Бойко.- М.: Информационно - издательский дом "Филинь", 1996.

3.Книпс М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга .М.: - Издательство АСТ , 2018 г.-621 с.

4. Рогалева Н.А. Дни психологической разгрузки для педагогов ДОУ. / Справочник педагога-психолога. 01.2012.

5. Чекунова, Е.А., Колодяжная Т.П. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада. / учебно-методическое пособие. М. 2010.