



# Профилактика ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Служба сопровождения  
«Согласие»  
2016 г.



**Эмоциональное  
выгорание - это  
это ответная реакция  
на продолжительные  
стрессы  
межличностного  
взаимодействия.**

**Это профессиональный  
недуг тех, кто помогает  
людям, дарит тепло и заботу**

# Основные причины синдрома выгорания

- Чувство огромной ответственности перед собой, законом, детьми;
- Занятость родителей 24 часа в сутки, накапливающаяся усталость;
- Частые «рецидивы» трудного поведения у детей (возврат к прошлым привычкам, поведению);
- Отсутствие готовых решений возникающих проблем;
- Постоянный самоанализ и самоконтроль;
- Необходимость регулярного ведения материальной отчетности;

# Основные причины синдрома выгорания

- Конфликты в семье;
- Однообразии деятельности (особенно у тех, кто всегда находится дома);
- Недостаток знаний в области педагогики, психологии, медицины;
- Отсутствие возможности получать профессиональную помощь специалистов сопровождающих учреждений;
- Предвзятое отношение общества;
- Невозможность общения с другими семьями, изоляция.

# Стадии процесса выгорания

1. Предупреждающая фаза (полное погружение в воспитание детей, отказ от своих потребностей, усталость).
2. Снижение уровня собственного участия (дефицит теплых чувств к детям и другим членам семьи, потеря интереса к воспитанию детей);
3. Появление эмоциональных реакций и разрушительного поведения (переживание чувства вины, страхи, подавленность, конфликтность, уход от общения);
4. Появление психосоматических реакций (резкий спад трудоспособности, бессонница, головные боли, неудовлетворенность собственной жизнью);
5. Разочарование (чувство беспомощности и бессмысленности жизни, отчаяние).

# Приемы антистрессовой защиты:

## 1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

## 2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

# Приемы антистрессовой защиты:

## 3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;

## 4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

# Приемы антистрессовой защиты

## 5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").



**Спасибо  
за  
ВНИМАНИЕ**