

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Тополек»

**Консультация для педагогов на тему «Психологическое здоровье педагога  
или профилактика эмоционального выгорания»**

Выполнила:

Александрова Е.А.

с. Казачинское, 2026

## Что такое эмоциональное выгорание?

**Эмоциональное выгорание** — это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. У педагогов оно возникает из-за высокой эмоциональной нагрузки, ответственности, интенсивного общения и других факторов.

### **Симптомы выгорания:**

- хроническая усталость, снижение энергии;
- эмоциональная отстранённость, потеря интереса к работе;
- раздражительность, апатия;
- проблемы со сном, головные боли, нарушения ЖКТ;
- снижение концентрации внимания и работоспособности.

### **Причины эмоционального выгорания у педагогов**

Причины можно разделить на две группы: внешние (связанные с профессиональной деятельностью) и внутренние (личностные характеристики).

#### **Внешние факторы:**

- высокое психоэмоциональное напряжение, большое количество контактов с людьми;
- трудно ощутимые результаты труда, высокая интенсивность труда;
- большие интеллектуальные нагрузки, необходимость интенсивного восприятия, переработки и интерпретации больших объёмов информации;
- принятие решений в неопределённых ситуациях с повышенной ответственностью;
- рабочие перегрузки, дефицит времени, чрезмерная продолжительность рабочего дня;
- нечёткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых средств;
- недостаток автономности и чрезмерный контроль, жёсткая регламентация работы, ролевая конфликтность или неопределённость;
- нечётко или неравномерно распределённая ответственность, недостаточное признание и отсутствие положительной оценки;
- отсутствие возможностей профессионального роста и развития;
- сложные межличностные отношения с руководством, коллегами, учащимися;
- негативный климат на рабочем месте (напряжённость, конфликты среди коллег), отсутствие согласованности в действиях;
- низкая оплата труда, чувство социальной незащищённости, неуверенность в социально-экономической стабильности, недостаток социальной поддержки.

#### **Внутренние факторы:**

- интроверсия, нейротизм, низкая самооценка, неуверенность в себе;
- низкий уровень эмпатии, авторитаризм, эмоциональная возбудимость, чувствительность;
- чрезмерно сильная помогающая мотивация, рассогласование значимых ценностей личности с ценностями деятельности, потребность в одобрении, трудоголизм;
- черты личности типа А.

### **Методы профилактики**

Профилактика должна быть комплексной и включать работу как на индивидуальном, так и на организационном уровне.

#### **На индивидуальном уровне:**

1. **Саморегуляция.** Управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. К методам саморегуляции относятся дыхательные техники, аутогенная тренировка (аутотренинг), нервно-мышечная релаксация, визуализация.

2. **Здоровый образ жизни.** Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание, достаточный сон.
3. **Хобби и творчество.** Занятия, не связанные с работой (рисование, музыка, рукоделие), помогают отвлечься и снизить напряжение.
4. **Установление границ между работой и личной жизнью.** Важно научиться «выходить из рабочей роли» в конце дня, не забирая работу домой.
5. **Позитивное мышление.** Нужно учиться менять отношение к стрессовым ситуациям, используя принцип: «Если ты можешь повлиять на ситуацию — сделай это, но если такой возможности нет — поменяй своё отношение к ней».

#### **На организационном уровне:**

- создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- чёткое распределение обязанностей и оптимизация нагрузки;
- обеспечение комфортных условий труда (освещение, температура, зоны отдыха);
- организация тренингов и семинаров по профилактике выгорания;
- поддержка профессионального развития и самосовершенствования педагогов.

#### **Практические упражнения для саморегуляции**

**Упражнение «Внутренний луч».** Нужно принять удобную позу, сидя или стоя. Представьте, что внутри головы, в верхней её части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и освещает лицо, шею, плечи, руки тёплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь.

**Упражнение «Сосулька».** Нужно сесть удобно, руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Представьте, что вы — сосулька, которая постепенно тает под лучами солнца. Сначала расслабляются пальцы, затем кисти, предплечья, плечи и так далее, пока всё тело не станет мягким и расслабленным.

#### **Литература:**

1. **Бойко В. В.** «Диагностика эмоционального выгорания личности». elib.sfu-kras.ru +1
2. **Маслач К., Джексон С.** Опросник на выгорание МВІ (адаптация Н. Е. Водопьяновой).
3. **Рукавишников А. А.** Методика определения психического выгорания.
4. **Фрейденбергер Х. Дж.** Работы по изучению профессионального выгорания. b17.ru +1
5. **Евдокимов А. Н.** «Психологическое здоровье воспитателя дошкольного образовательного учреждения: общая феноменологическая и категориальная характеристика».
6. **Митина Л. М.** «Психология развития и здоровье педагога».
7. **Никифорова Г. С.** «Психология профессионального здоровья».  
При проведении консультации можно также использовать материалы исследований, посвящённых специфике эмоционального выгорания у педагогов ДОУ, например, работы Е. В. Барышниковой, Е. С. Савенковой и других авторов.