

## Профилактика эмоционального выгорания у педагогов

Педагог-психолог Непиющая Анастасия Ивановна  
Ноябрь, 2025 г.

Педагоги дошкольных образовательных учреждений ежедневно сталкиваются с высокими нагрузками, ответственностью и множеством эмоциональных факторов, что может привести к состоянию эмоционального выгорания. Для поддержания работоспособности и сохранения профессионального ресурса педагогам необходимо уделять особое внимание профилактике выгорания.

### **■ Что такое эмоциональное выгорание?**

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое возникает в результате хронического стресса и длительной эмоциональной нагрузки. Оно проявляется снижением мотивации, апатией, чувством неудовлетворенности своей деятельностью и ухудшением качества взаимодействия с детьми и коллегами.

### **■ Как распознать признаки эмоционального выгорания?**

- Хроническая усталость и снижение работоспособности.
- Раздражительность и повышенная чувствительность к критике.
- Утрата радости от работы и отсутствие удовлетворения от результатов.
- Проблемы со сном и аппетитом.
- Частые головные боли и общее ухудшение самочувствия.

### **■ Профилактические мероприятия для педагогов ДОО:**

#### **■ 1. Рационализация рабочей нагрузки**

- Грамотное распределение обязанностей среди коллег.
- Использование методов тайм-менеджмента для эффективного планирования рабочего времени.
- Установление приоритетов и отказ от выполнения несущественных задач.

#### **■ 2. Подбор оптимальных условий труда**

- Организация комфортного рабочего пространства.
- Периодический отдых и смена видов деятельности.
- Участие в мероприятиях по повышению квалификации и профессиональному развитию.

### **3. Освоение техник саморегуляции**

- Овладение методами релаксации и снятия напряжения (медитации, дыхательных упражнений).
- Психологическое консультирование и поддержка со стороны специалиста.
- Формирование позитивного отношения к собственной профессии и осознание значимости своего труда.

### **4. Балансировка режима труда и отдыха**

- Регулярные физические нагрузки и активный образ жизни.
- Полноценный ночной сон и соблюдение гигиены сна.
- Организация досуга и хобби, позволяющих переключиться и отдохнуть от профессиональной деятельности.

### **5. Структурированная система социальной поддержки**

- Активизация взаимодействия с коллегами и администрацией учреждения.
- Проведение мероприятий, направленных на сплоченность коллектива и повышение командного духа.
- Предоставление возможности обратиться за поддержкой и советом к опытным специалистам и наставникам.

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения должна включать комплекс мер, направленных на улучшение организации труда, освоение методов саморегуляции и формирование здорового образа жизни. Это позволяет повысить эффективность работы, сохранить профессиональный ресурс и обеспечить высокое качество образовательной деятельности.