Педагоги в детском саду - это коллектив. Он может быть маленьким и большим, дружным и сплоченным, или наоборот. Как правило педагогический коллектив работает в целом эффективно. Но иногда можно заметить перемены в настроении кого-то из педагогов, депрессивное состояние, отстраненность от работы. В этом случае можно предположить, что у педагога произошло **эмоциональное выгорание.** В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:

усталость, истощение;

недовольство собой, нежелание работать;

нарушение сна;

плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции;

агрессивные чувства;

негативная самооценка;

снижение энтузиазма;

отсутствие удовлетворения от работы;

негативное отношение к людям, частые конфликты;

стремление к уединению;

чувство вины;

потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);

снижение аппетита или переедание.

Наш профсоюз не дает нашим членам профсоюза скучать. Вот и сегодня мы встретились в тихий час, чтобы поднять всем настроение и бодрый дух!



