**«Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления»**

**Автор: Шишкина Светлана Сергеевна**

**Синдром эмоционального выгорания**– это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми.

За годы работы в ДОУ у воспитателя накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию.

**К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания воспитателей, относят:**

1) высокую ответственность за своих подопечных;

2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;

3) самоотверженную помощь;

4) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;

5) наличие ролевых конфликтов;

6) работу с «трудными» детьми.

Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения. Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности воспитателя, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе «воспитатель – коллеги», так и в системе «воспитатель – ребёнок».

Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности специалиста, профилактика данного синдрома является значимым аспектом в системе профилактической работы дошкольного учреждения.

**Последствия эмоционального выгорания педагогов могут проявляться в различных сферах:**

• межличностные последствия проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах с коллегами, администрацией, воспитанниками и родителями, в раздражительности и эмоциональной истощенности;

• установочные последствия проявляются в негативных установках по отношению к детям, работе вообще, коллективу, к себе лично, которые ведут к снижению лояльности сотрудников;

• поведенческие последствия могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: педагог выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая тем самым нарастание напряженности вокруг себя и, как следствие, – снижение качества работы и межличностного взаимодействия, потребность в употреблении психоактивных веществ;

• психофизиологические последствия находят выражение в расстройствах психосоматики, которые могут проявляться как в виде изнурительных головных болей, так и в форме бессонницы.

Названные последствия выгорания имеют огромное влияние на психологический комфорт как в педагогическом коллективе, так и в группе, на эффективность учебно–воспитательного процесса, на общее состояние здоровья воспитателей и воспитанников.

Избежать последствий выгорания педагогов можно путем планомерной профилактики синдрома.

Профилактику эмоционального выгорания воспитателей необходимо проводить в двух направлениях:

1) оптимизация организационных условий труда педагога;

2) актуализация личностных ресурсов педагога.

**Первое направление включает в себя следующие составляющие.**

• Организация рабочего места педагога предполагает, как общее санитарное состояние рабочего пространства, так и эстетическую составляющую. Исследования показывают, что педагоги, работающие в светлых, просторных помещениях, имеющих необходимое для работы оснащение и эстетичное оформление, гораздо реже страдают от проявлений синдрома эмоционального выгорания, чем их коллеги, вынужденные работать в тесных, обшарпанных. «голых» группах.

• Строгая определенность должностных инструкций и обязанностей.

• Конструктивная и «прозрачная» система поощрений и наказаний, принятая в коллективе.

• Справедливая кадровая политика, возможность продвижения по служебной лестнице и др.

• Оказание социальной поддержки и защита интересов сотрудников.

• Отлаженная система охраны труда сотрудников.

• Наличие общепринятых стандартов формального и неформального поведения педагогов в учреждении.

• Наличие и развитие высокой организационной культуры.

• Профессиональная и административная поддержка.

• Эффективное руководство, доступность администрации для диалога.

Второе направление связано с активацией и выработкой личных ресурсов педагогов и реализуется следующим образом.

**1. Просветительское направление:**

- информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;

-ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья.

**2. Повышение значимости педагогической профессии, которое будет способствовать удовлетворению потребности в признании, самоутверждении и самовыражении учителя:**

- создание администрацией школы условий для постоянного повышения профессионального уровня и квалификации педагогов;

- создание возможностей для беспрепятственной аттестации педагогов и обеспечение «бесстрессовой» ситуации аттестации;

- участие в педагогических чтениях и методических семинарах, марафонах, деловых играх;

- обобщение педагогического опыта воспитателя;

- возможности публикации педагогических находок и разработок педагога и др.

**3. Обучение педагогов следующим приемам и методам саморегуляции и профилактики стрессов и выгорания (групповые формы работы)**

**Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе**

**с людьми (рецепты В. В. Бойко)**

• Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

• Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.

• Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всегосоциальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.

• Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

• Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

• Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

• Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

• Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

• Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

• Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

• Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

**Упражнение «Имя – профессиональное качество».**

***Цель:*** создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.

Педагоги, передавая мяч по кругу, называют свои имена и какое – либо профессиональное качество, начинающееся на первую букву имени.

**Упражнение "Лестница".**

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?

- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?

- Что мешает Вам находиться наверху?

**Коллаж «Привычки счастливого человека»**

Педагоги в группах составляют коллаж, используя фразы и картинки из старых газет и журналов. Звучит спокойная музыка.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, они делятся на на 2 команды **1 команде** предлагается написать ,нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие **на работе**, **2 команде** предлагается написать ,нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие **вне работы**.

**Флеш-тренинг.**

Видеозапись с расслабляющими изображениями. Участники рассматривают слайды под спокойную музыку.

**«Мешочек пожеланий»**

Участники вытаскивают позитивные пожелания и зачитывают их.(В ближайшее время Вам особенно повезет!  Вас сегодня ожидает сюрприз! И т.д.)

**Рефлексия**

Что понравилось? Что узнали нового? Чему научились?

**Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания**

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

 2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и     оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

 3.Откажитесь от пекфекционизма.Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

 4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

 5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты. Вспомните

 6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

 7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события

прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

 8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

 9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

 10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

 11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

 12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

 13. Не забывайте хвалить себя!

 14. Улыбайтесь! Даже если не хочется (1-1,5 хв.).

 15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

 16. Станьте энтузиастом собственной жизни!

 17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

 18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

 19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

 20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.

 21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

 22. Посещайте, выставки, театр, концерты.

Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

 23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

 24. Музыка – это тоже психотерапия.

 25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

 26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

 27. Позитивное влияние на нервую систему и настроение имеет и общение с животными.

 28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

 29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

30.Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

**Помните: работа - всего лишь часть жизни!**