**СЕМИНАР-ТРЕНИНГ САРАТЦЕВОЙ Е.И.**

**«ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ»**

**Цель:** повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

**Задачи:**

1.Передача психологических знаний о проблеме эмоционального выгорания, знакомство с причинами возникновения, ссимптомами его проявления, этапами формирования, и способами профилактики;

2.Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.

3.Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу обучения детей, их поведения.

Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс. Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как *«синдром эмоционального выгорания»*.

**Синдром эмоционального выгорания** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

*«Эмоционально выгоревшие»* педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

**Синдром эмоционального выгорания** — профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей,— всех, чья деятельность невозможна без общения.

Синдром эмоционального “ выгорания”, это процесс, развивающийся во времени. Начало “выгорания” лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе. В этом случае, если внешние и внутренние требования к человеку превышают его собственные ресурсы, происходит нарушение равноправия его психофизического состояния. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся эмоционально-энергетических и личностных ресурсов и “выгоранию” работающего человека.

Эмоциональное “ выгорание” это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннегонакапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует **факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание:**

 - неспокойная обстановка на работе, требующая устойчивого внимания и напряжения;

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка

- неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте.

- высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;

- чувствительность к имеющимся трудностям;

- отсутствие каких – либо интересов вне работы

- неудовлетворенность работой

Синдром эмоционального выгорания может коснуться любого, но есть для него и **особо подверженные личности:**

* тревожно-мнительные;
* эмоциональные и отзывчивые;
* гиперответственные и требовательные к себе;
* склонные не показывать на людях эмоции (особенно негативные), следить за тем, как они выглядят, что говорят и как смотрятся со стороны;
* привыкшие к жёсткой самодисциплине и самоконтролю.

В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Согласно исследованиям в нем можно выделить три основные стадии ([психолог](http://psichologvsadu.ru/) К. Маслач),

**Стадии эмоционального выгорания:**

ПЕРВАЯ СТАДИЯ

•эмоциональное истощение. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска

• начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;

• исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

• возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»

. ВТОРАЯ СТАДИЯ:

• личностная отстранённость. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительное, ни отрицательное.

• снижение интереса к работе;

• снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;

• возникают недоразумения с обучающимися и коллегами,

• нарастание апатии к концу недели;

• появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);

• повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

• Ощущение утраты собственно эффективности и падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой.

• притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

• наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);

• нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;

• личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);

• такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**Профилактика синдрома выгорания.**

Своевременная профилактика снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания. Каким же образом мы можем помочь себе избежать эмоционального выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя.

**Примерный перечень способов эффективной саморегуляции**:

-смех, улыбка, юмор;

-размышления о хорошем, приятном;

-различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

-рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;

-прогулки на свежем воздухе;

-высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;

-прослушивание спокойной, тихой музыки;

-общение с супругом (гой), детьми, внуками;

-рукоделие;

-общение с искусством.

Так же существует много различных техник для профилактики эмоционального выгорания. Например: тренинги на преодоление стрессовых ситуаций, осознание педагогами позитивных моментов педагогической деятельности; упражнения на снятие эмоционального напряжения, на развитие позитивного мышления, а так же: релаксация, арт-терапия *(рисования, музыка, чтение,)*досуг *(театры, музеи, стадионы, филармонии)*, трудотерапия *(огород, цветы),* ароматерапия, игры-релаксации.

