

## «Профессиональное выгорание педагогов в ДОУ и его профилактика».

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателя в образовательном учреждении стала особенно острой. Говоря о дошкольных образовательных учреждениях, все чаще звучат призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в [работе с детьми](#). И это, безусловно, важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и, следовательно, к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека. А также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Профессиональные деформации педагога – это изменения, нарушающие целостность личности, снижающие уровень адаптации и эффективность профессионального функционирования, а также нарушения в эмоционально-волевой сфере. Одной из форм профессиональной деформации является профессиональное выгорание.

Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных воспитателю детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

### **Основные симптомы профессионального выгорания.**

психофизические;

социально-психологические;

поведенческие.

#### *Психофизические симптомы.*

Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости).

Ощущение эмоционального и физического истощения.

Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию).

Общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии).

Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта.

Резкая потеря или резкое увеличение веса.

Полная или частичная бессонница.

Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня.

Одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке.

Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

*Социально-психологические симптомы.*

Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности).

Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события.

Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя).

Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность).

Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»).

Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь».

Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

*Поведенческие симптомы:*

Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее.

Сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы).

Постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает.

Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.

Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий.

Дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

**Синдром эмоционального выгорания** – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд человека и могут вызывать сильное напряжение и стресс.

Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы).

*Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет или от 7 до 10 лет;*

- 22% - со стажем от 15 до 20 лет;*
- 11% - у педагогов 10-летним стажем;*

У педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);

- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет.*

**Профилактика профсгорания.**

*Этапы психологической профилактики профессионального выгорания педагогов:*

*1. Выпуск буклетов, памяток, постеров, выступления на педсоветах и собраниях коллектива - информирование сотрудников о том, как помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность.*

*2. Эмоциональная поддержка и стимулирование - создание хорошего климата внутри коллектива, чувства достаточной эмоциональной поддержки от коллег и администрации.*

*3. Профессиональная помощь в сохранении качества профессиональной деятельности педагогов - повышение квалификации, диагностика личностных особенностей и особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов, организация работы творческих групп.*

**Естественные способы профилактики профессионального выгорания.**

**Физическая нагрузка.**

**Саморегуляция.**

**Творчество.**

**Полноценный отдых.**

**Практическая часть.**

**Цель:** предупреждение синдрома профессионального и эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

- 1. Снижение эмоционального напряжения.*

2. Способствовать сплочению коллектива, желанию поддержать друг друга.
3. Показать жизненные стратегии - позитивного восприятия жизни, получения и принятия жизненного опыта.
4. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического и физического здоровья.

### **Упражнение «Самоанализ».**

*Инструкция:* В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Сейчас мы с вами постараемся с помощью упражнения снять психическое напряжение и окунуться в мир обьятий.

### **Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

**Релаксация "Храм тишины".** Инструкция. Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города: Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой: Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры: Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны: или радостны: Обратите внимание на звуки, которые вы слышите: Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите?. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих:.. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо: Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. : Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей: Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других: Вы видите на нем большую вывеску "Храм тишины": Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной: Побудьте в этом храме: в тишине. : Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно: Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы сейчас себя чувствуете?

### **Упражнение «Самоанализ».**

Психолог: - Возьмите, пожалуйста, листочки, где вы рисовали геометрические фигуры. В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас. Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

*Если вы изобрази круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими.*

*Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.*

*Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.*

***Игра «Вошебная шкатулка».***

***Цель:*** Поднятие настроения. В конце семинара-практикума участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка, которая подскажет им, что на них ожидается сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время. Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т. д. Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности эмоционального и профессионального.