**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №30 «Ёлочка»**

**623751, Свердловская область, г. Реж, ул. Строителей, 10**

**тел.: 8 (34364) 3-30-60, e-mail:** [**elochka\_30@mail.ru**](mailto:elochka_30@mail.ru), **адрес сайта:** [**http://30rezh.tvoysadik.ru**](http://30rezh.tvoysadik.ru/)

**ИНН 6628009905 КПП 667701001 р/с 40701810800001176228**

**в УРАЛЬСКОЕ ГУ Банка России по Свердловской области г. Екатеринбург**

**БИК 046577001 л/с 30906000160 УФК по Свердловской области (Финансовое управление)**

**ДОКЛАД ПЕДАГОГА-ПСИХОЛГА ДЛЯ ГМО ПЕДАГОГОВ - ПСИХОЛОГОВ НА ТЕМУ: «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ»**

**Минниахметова Ксения Анатольевна**

**Педагог-психолог**

Многочисленные исследования говорят о неблагополучном состоянии здоровья современного педагога. Профессию педагога можно отнести к группе риска по частоте нарушения здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Термин «эмоциональное сгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974-м для характеристики психического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении, в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Что же такое синдром профессионального выгорания?

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

Причинами эмоционального выгорания могут быть:

* неумение принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста;
* неумение жить в данный момент, считая его главным в жизни;
* наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
* неумение найти место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии и тем самым сохранить здоровье.

Синдром выгорания в определенной степени является защитным механизмом, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

Предполагается, что синдром профессионального выгорания может быть обратим на любой стадии развития, но наиболее успешно его преодоление проходит на начальной стадии.

На более поздних стадиях выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с окружающими. Один из характерных признаков выгорания - утрата интереса к работе. Таким образом, синдром выгорания негативно сказывается не только на профессиональной деятельности, но и в целом определяет качество жизни человека.

Давайте зададимся вопросом: почему в современном обществе возникла такая проблема?

Во-первых, профессия педагога- профессия здоровьеразрушающая, во-вторых, мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учителя, «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:

* начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
* ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция-защитная);
* проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
* окончание учебного года.

Известно большое количество объективных и субъективных эмоциогенных факторов, которые оказывают негативное воздействие на труд педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс.

Ученые, исследующие эмоции, опираясь на многолетний опыт работы, признают необходимость их рациональной регуляции и считают, что причины проявления эмоциональной неустойчивости в деятельности педагога обусловлены рядом объективных и субъективных факторов.

К ***объективным факторам*** относятся:

* социальный (изменения в системе общественных ценностей, повышенные психоэмоциональные нагрузки современной жизни, непрестижность профессии, недооценка общественной значимости, дошкольного образования, неудовлетворенность социальным окружением на работе – «чисто женский коллектив»);
* материально-бытовой (условия жизни и быта, материально-техническое обеспечение работы, снижение жизненного уровня);
* фактор ответственности (повышенная ответственность за жизнь, благополучие, физическое и психическое здоровье детей);
* фактор взаимодействия – неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, конфликтность в системах:

1) «руководитель-подчиненный» (отсутствие оптимального руководства, невнимание к личности сотрудника, неудовлетворенность решениями руководства);

2) «коллега-коллега» (недобросовестное отношение к работе, психологическая несовместимость коллег, неблагоприятный психологический микроклимат);

3) «педагог - ребенок» (нарушение дисциплины, непонимание ребенка, особенности современных детей);

4) «педагог - родители» (игнорирование требований к ребенку со стороны детского сада и семьи, необоснованные претензии к воспитателю);

* организационно-административный (перегруженность поручениями, открытые занятия, педсоветы, непродуманное введение новшеств, нечеткая организация и планирование деятельности, завышенные нормы численности детей).

***Субъективные факторы***, т.е. психологические особенности личности, личностные (мотивационные, эмоциональные, нравственные и др.) характеристики, провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным трудностям профессиональной деятельности. Результат их воздействия - «экономия» эмоциональных ресурсов («не обращать внимания», «беречь нервы», т.е. эмоционально игнорировать напряженную ситуацию). А это влечет за собой разного рода негативные последствия и для самочувствия, и для здоровья.

Основная ***причина синдрома выгорания*** - это несоответствие между личностью и работой.

Синдром профессионального выгорания включает в себя три составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в подавленном настроении, депрессии, равнодушии, эмоциональном перенасыщении, хронической усталости, снижении креативности.

Под деперсонализацией в данном случае понимают деформацию отношений с другими людьми. Это может быть как повышение зависимости от других, так и, наоборот, повышение негативизма и циничности по отношению к субъектам деятельности.

Что касается редукции личных достижений, то она проявляется в виде недооценки или даже негативной оценки себя, своих профессиональных достижений, служебных достоинств и перспектив, может приводить к ограничению своих возможностей и обязанностей по отношению к другим людям.

В процессе профессионального выгорания перечисленные характеристики психоэмоционального состояния являются как следствием развития синдрома, так и факторами, обуславливающими его развития.

Профессиональное выгорание рассматривается, в том числе, как долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие воздействия продолжительных профессиональных стрессоров средней и высокой интенсивности.

Мы предлагаем вам выполнить упражнение, которое поможет осознать, какие качества личности преобладают в вас, с какими вам хотелось бы распрощаться, а какие, наоборот – приумножить.

ПРАКТИКУМ

***Упражнение «Дерево качеств» (музыка)***

*Психолог:* Все мы знаем, что рабочий день воспитателя насыщен ситуациями, которые несут в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Однако следует заметить, что условия деятельности приобретают очертания напряженной ситуации только в том случае, если они воспринимаются, понимаются и оцениваются педагогом как трудные, сложные, опасные. А то, как воспринимается ситуация во многом зависит от наших личностных особенностей. Среди личностных особенностей педагога, «попавшегося на крючок» профессионального выгорания, выделяют следующие качества, представленные на «листочках».

*Раздается набор качеств в виде листочков, педагоги зачитывают.*

*Психолог:* Конечно, педагог, обладающий этим «набором» качеств, не только сам испытывает отрицательные эмоции, но и оказывает пагубное влияние на тех, кто рядом. Но мы знаем, что на каждое действие всегда есть противодействие. Поэтому предлагаю к каждому рассмотренному качеству подобрать такое, которое является его противоположностью. Эти качества вы можете взять из второго набора в форме корней. Таким образом, вы к каждому «листочку» подберете «корень». Таким образом, пара «лист» — «корень» представляет собой пару антонимов. Участники работают индивидуально.

*Проходит обсуждение, педагоги обосновывают свой выбор.*

*По завершении этой работы психолог предлагает сверить свой вариант с «ключом»*

***Корень – лист***

*Высокая работоспособность - утомляемость*

*Общительность – замкнутость*

*Активность - пассивность*

*Эмоциональная стабильность - повышенная изменчивость организма*

*Уравновешенность - раздражительность*

*Способность к риску - тревожная мнительность*

*Прогрессивность — консерватизм*

*Эмпатия - эмоциональная холодность*

*Умение расслабиться — сверхконтроль*

*Уверенность - нерешительность*

*Психолог:* А теперь вам предлагается из каждой пары антонимов выбрать одно из двух (либо «лист», либо «корень») в зависимости от того, что на данный момент доминирует в вас.

*Каждый педагог оформляет свое «дерево», добавляя «листья» и «корни».*

*Психолог:* Получилось дерево. Давайте оценим устойчивость нашего дерева. Бурю какой силы по шкале от 0 до 10 баллов сможет оно выдержать? Поставьте балл (подсчитывается по количеству качеств в корне).

Представляется ли Вам необходимым и возможным усилить дерево? Посмотрите на ваше дерево. Обратите внимание на ваши качества – помощники, которые вас поддерживают. А теперь, подумайте о том, чего вам, может быть, не хватает, но вы хотели бы, чтобы это качество у вас было, вы знаете, что оно вам будет полезно для укрепления вашего «дерева качеств».

А теперь, когда мы узнали кое-что о профессиональном выгорании и определили личностные качества, помогающие ему противостоять, мне бы хотелось провести методику диагностики синдрома профессионального выгорания. Для этого я раздам вам бланки, которые необходимо заполнить в соответствии со своими ощущениями. Помните о том, что не может быть правильных или неправильных ответов. Отвечайте не раздумывая, первое, что пришло в голову.

Мы предпочитаем верить, что выгорание не является неизбежным, а скорее должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Поэтому мы предлагаем вам ряд методических рекомендаций, позволяющих справиться с состояниями, способствующими профессиональному выгоранию, предотвратить возникновение стрессовых ситуаций и помогающих выйти из

уже сложившихся.

**Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.**

 Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

 Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.

 Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.**

 Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.

 Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.

 Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

 Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

 Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.

 Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

 Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

 Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

 Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

 Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

 Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.

 «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и… постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.

 У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

 Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом… Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

 Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают прежде всего сами.

 Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

 Тому, кто верит в Бога, предотвратить или снять стресс может помочь молитва или посещение церкви. Там все – от икон с ликами святых до запаха ладана – помогает обрести покой в душе.

 Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

 Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

 Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения.

 Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

 Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма – это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

**Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.**

 Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

 Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

 Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

 Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

 Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

 Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.

 Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!

 Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).

 Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка…

 Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.

 Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

- при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

**Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля**: на каждые 6 часов бодрствования должен приходится 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**

Литература.

 Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.

 Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.

 Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.

 Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.