Консультация старшего воспитателя

Гуминюк С.А.

**Эмоциональное выгорание педагогов:**

**проблема, решение, анализ**

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, **э**моциональные 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. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и т. д. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как *«синдром эмоционального выгорания»*.

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

Синдром **эмоционального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: *«Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие»*.

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей *«разрядки»*, или *«освобождения»* от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего синдром эмоционального выгорания: *«Запах горящей психологической проводки»*.

**Стадии эмоционального выгорания**

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

* 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: *«Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»*

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

* возникают недоразумения с окружающими, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
* неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

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

**Симптомы профессионального выгорания**

ПЕРВАЯ ГРУППА: 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, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
* 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.

ВТОРАЯ ГРУППА: 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»*);
* общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу *«как ни старайся, все равно ничего не получится»*).

ТРЕТЬЯ ГРУППА: 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;
* дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
* злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

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

**Упражнение *«Помощь»*.**

Участники объединяются в микрогрупы. В каждой микрокруппе обсуждаются и фиксируются качества, помогающие специалисту избежать **эмоционального выгорания**.

После работы в группах – обсуждение в общем кругу. Составляется список качеств, помогающих избежать **эмоционального выгорания**. Примерно он может выглядеть так:

Во-первых:

* 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.

Во-вторых:

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

В-третьих:

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

Моделирование технологий работы с феноменом ЭВ. *(Структура методов и приемов для предотвращения ЭВ)*.

* РЕЛАКСАЦИЯ
* АРТ-ТЕРАПИЯ *(рисования, музыка, чтение)*
* Досуг *(театры, музеи, стадионы, филармонии)*
* Трудотерапия *(огород, цветы)*
* Ароматерапия
* Психотехнические игры *(Самоукина Н. В.)*:

— игры-релаксации

— адаптационные игры

— игры-формулы

* Саморегуляция