Консультация для педагогов МДОУ «Детский сад №21»

Составила педагог-психолог Смирнова М.С.

**Профилактика эмоционального выгорания**

Современная жизнь с ее трудностями как экономического, так и психического характера требует от представителей любой профессии повышенной отдачи моральных и физических сил. А от педагогов требует этого вдвойне.

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

Влияние организационного фактора в условиях ДОУ чаще всего проявляется в неблагополучной психологической атмосфере в педагогическом коллективе. Однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать **эмоции**, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

Низкий социально-психологический статус профессии педагога, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности способствуют напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности педагога.

Причины возникновения стресса:  
-повышенная ответственность, связанная с профессиональными обязанностями.  
-постоянный контроль ситуации.  
-необходимость постоянно поддерживать свою компетентность.  
-недостаточно быстрая адаптация к новому в образовательном процессе.  
-неуверенность в своих силах.  
-неожиданно возникающие конфликтные ситуации.  
-социально-экономическая незащищенность педагога, вынужденная подработка.  
-низкая заработная плата.

Если педагог заметил у себя хотя бы один из симптомов, советуем ознакомиться с наиболее известным тестом на выявление **эмоционального выгорания**, который позволит определить степень выраженности основных составляющих синдрома и таким образом установить общий показатель уровня **эмоционального выгорания**.

**Анкета *«Выявление уровня эмоционального выгорания»*.**

Цель: Выявить наличие или отсутствие признаков синдрома **эмоционального выгорания**.  
Инструкция: дайте ответ *«Да»* или *«Нет»* на следующие вопросы.

1. После завершения запланированной работы вы перестаете о ней думать?  
2. Вы часто недовольны собой?   
3. Возникает ли у Вас чувство повышенной ответственности?   
4. Вы постоянно пребываете в тревожном состоянии?   
5. Вы часто чувствуете усиленное сердцебиение?   
6. Вы жалуетесь на плохой сон?  
7. Чувствуете ли Вы нехватку времени?   
8. Вы часто жалуетесь на упадок физических сил?   
9. У Вас возникает ощущение, что *«загнаны в клетку»*?   
10. У Вас возникает ощущение, что все предопределено?

Интерпретация результатов: Если ответов *«Да»* 1-5 – низкий уровень **эмоционального выгорания**, 6-7 – средний уровень, 8-10 – высокий уровень.

Для того, чтобы уменьшить уровень **эмоционального выгорания воспитателей ДОУ**, необходимо определить уровня стрессоустойчивости.  
  
**Анкета *«Определение уровня стрессоустойчивости»*.**  
Цель: Определение уровня стрессоустойчивости. Развитие навыков самоанализа, рефлексии.  
Инструкция: дайте ответ *«Да»* или *«Нет»* на следующие вопросы.  
1. Вы часто чувствуете усталость?   
2. Раздражаетесь ли Вы по мелочам?   
3. Вы чувствуете, что устали после отпуска *(выходных, каникул)* больше, чем до него?   
4. Вы ощущаете, что после рабочего дня у вас немеет шея, ноют плечи, а в спине тупая боль?  
5. У Вас болит голова из-за конфликтов в семье?   
6. Приводят ли конфликты в семье к нарушению пищеварения?  
7. Вам иногда хочется плакать?   
8. У Вас бывает аллергическое проявление? Они случаются при сильном эмоциональном проявлении?   
9. Приходилось ли Вам ощущать внезапные приступы болезни именно тогда, когда нужно собрать все силы для решительных действий?   
10. Вам часто кажется, что затрачиваете больше времени на решение чужих проблем, чем на решение своих?

Интерпретация результатов: Если ответов *«Да»* 1-5 – высокий уровень стрессоустойчивости, 6-7 – средний уровень, 8-10 – низкий уровень.

Для того, чтобы уменьшить уровень **эмоционального выгорания**, необходимо постоянно повышать уровень стрессоустойчивости.

Качества, которые помогут  преодолевать эмоциональное выгорание.

-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.

А также умения формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Способы преодоления стресса:

- позитивные аффирмации *(положительные утверждения, установки)*.  
- соблюдение режима.  
- сбалансированное питание.  
- посильные физические нагрузки.  
- общение с природой.  
- музыкотерапия, хромотерапия (лечение с помощью цвета, аромотерапия). -- Массаж.  
- дыхательная гимнастика.  
- юмор, смех.  
- хобби, домашний уют.  
- повышение заработной платы.(!!!)

**Способы самостоятельной работы при признаках эмоционального выгорания,** связанные с воздействием слова.

Известно, что *«слово может убить, слово может исцелить»*.  
1. Самоприказы - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе: *«Разговаривать спокойно!»*, *«Не поддаваться на провокацию!»*, *«Молчать, молчать!»*помогает сдерживать **эмоции**, вести себя достойно.  
2. Самовнушение - помогает владеть собой в самых трудных ситуациях. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев с целью изменения поведения в требуемую сторону по много раз в день произносится заранее подготовленная фраза: *«Я спокойна в любых обстоятельствах»*, *«Я владею собой»*.  
3. Самоодобрение. Во многих ситуациях целесообразно *«оглянуться назад»*, вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: *«Молодец!»*, *«Умница!»*, *«Здорово получилось!»*

4. Фототерапия. Для снятия стресса, эмоционального выгорания часто используют фототерапию - рассматривание фотографий под музыку.  
5. Релаксация по Джекобсону( можно делать смаостоятельно)  
На 1-2 секунды напрягите и отпустите 2-3 раза подряд соответствующие мышцы:

- пальцы ног  
- стопы  
- икроножные мышцы  
- мышцы бедра  
- ягодичные мышцы  
- живот  
- мышцы спины  
- кисти рук *(сжать в кулак, разжать)*  
- предплечье напрячь, расслабить  
- трицепсы, бицепсы  
- мышцы груди  
- мышцы шеи

6. Упражнения для лица:  
- маска удивления - поднять высоко брови;  
- маска гнева - нахмурить брови;  
- маска поцелуя - сомкнуть губы, как для поцелуя;  
- маска смеха - улыбка *«Буратино»*;  
- маска недовольства - сжать губы, поджать подбородок и опустить уголки рта, сильно зажмурьтесь и откройте глаза, напрягите и расслабьте нос.

**Некоторые правила *профилактики*эмоционального выгорания:**  
1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые признаки усталости.  
2. Любите себя, или по крайней мере старайтесь себе нравиться.  
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.  
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, деятельность.  
5. Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.  
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на личную жизнь.  
7. Учитесь трезво осмыслять события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.  
8. Если вам хочется кому-то помочь или сделать за него работу, задайте себе вопрос: так ли уж это ему нужно? А может, он справится сам?  
9. Если вас кто-то убеждает, что вам это действительно нужно, вы вправе решить и ответить *«да»* или *«нет»*.  
10. Определяйте для себя краткосрочные и долгосрочные цели.  
11. Возьмите *«тайм-аут»* (отдых от работы).  
12. Овладейте умениями и навыками саморегуляции *(релаксация, положительная внутренняя речь)*.

Для создания позитивного настроя, развитие позитивного **самовосприятия** – используют аффирмации - позитивные утверждения. Много интересных аффирмаций есть у Луизы Хей. Хотелось бы присоединиться к ней и пожелать:  
Когда от боли капает слеза,  
Когда от страха сердце бьется,  
Когда от света прячется душа,  
Когда от горя жизнь вся рвется.  
Ты посиди тихонько в тишине,  
Закрой глаза, и понимая, что устала.  
*Сама себе скажи наедине:*  
*«Я буду счастлива, во что бы то ни стало»*!

Не забывайте дорогие педагоги: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой!

Если Вы испытали трудности при диагностике или при выполнении заданий, обратитесь к вашему психологу.

Педагог-психолог Смирнова Мария Сергеевна