Консультация для воспитателей
Тема: «Эмоциональное выгорание... как этого избежать?!»

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателей в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное 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 накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. В соответствии с этим, мы полагаем, что психологическая поддержка воспитателей должна стать одной из приоритетных линий в работе психолога ДОУ.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести**специфику профессиональной педагогической деятельности**, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

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 воспитателя, 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 воспитателей.

К симптомам эмоционального выгорания относится:

- эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
- напряженность в отношении к людям;
- заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
- частая раздражительность;
- психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
- снижение активности.

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

«Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания»
(К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)
Просим Вас ответить на приведенные вопросы, используя следующие варианты ответа: никогда, очень редко, иногда, часто, очень часто, каждый день.

Тест

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.

4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка и интерпретация результата

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» – 0 баллов;
- «очень редко» – 1 балл;
- «иногда» – 3 балла;
- «часто» – 4 балла;
- «очень часто» – 5 баллов;
- «каждый день» – 6 баллов.

Ключ к тесту

- ***«Эмоциональное истощение»*** (снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение). Суммируются ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).
- ***«Деперсонализация»*** (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим). Суммируются ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).
- ***«Редукция личных достижений»***(тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим). Суммируются ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Соответственно, чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше выражены различные стороны «выгорания». При высоких баллах по одной или всех шкал, воспитателю необходимо обратиться к психологу ДОУ, для коррекции существующего состояния.

Чтобы **избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания**, мы советуем:
1. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
2. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
3. Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
4. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
5. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
6. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
7. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
8. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
9. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
10. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Для профилактики эмоционального выгорания, мы предлагаем приемы саморегуляции для быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения:

- ***Упражнение «Сосулька»***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Описание: встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Будто заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

- ***Упражнение «Радуга»***

Цель: Стабилизация эмоционального состояния.
Описание: встаньте прямо, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжаете с нее, как с горки. Повторите несколько раз. Запомните свои ощущения.

- **Упражнение «Напряжение – расслабление»**

Цель: снятие мышечных зажимов
Описание: встаньте прямо и сосредоточьте внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение нужно сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

- ***Упражнение «Муха»***

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.
Описание: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.
Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.