Консультация для педагогов

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАРФИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Консультация для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

Подготовила: педагог-психолог Кормакова Е.И.

с. Марфино 2023

Проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательном учреждении в настоящее время является 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.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание у воспитателей ДОУ, можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующуюся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, осуществляемые в режиме внешнего и внутреннего контроля, 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.

К внутренним факторам относятся личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

К внешним, объективным условиям педагогического труда относятся:

* характер решаемых задач и ответственность за исполняемые функции;
* загруженность рабочего дня;
* высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
* большое количество детей в группе;
* нечеткая организация деятельности;
* неблагоприятная психологическая обстановка в учреждении;
* социальные условия.
* Среди субъективных факторов выделяются:
* индивидуальные свойства нервной системы;
* уровень чувствительности к профессиональным трудностям;
* мотивации к профессиональной деятельности и поведению;
* опыт, знания, навыки.

Основываясь на понимании эмоционального выгорания как динамического процесса, который возникает поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, выделяют три фазы формирования выгорания:

* напряжения;
* резистенции (формирование сопротивления и зашиты нарастающему стрессу);
* истощения.

Напряженными для педагога могут быть ситуации:

* взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми;
* взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью, непродуманные требования и новации;
* взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями, снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей.
* 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 энергетическому 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.

В какой бы ситуации общения и деятельности ни проявлялась напряженность, она способна вызвать стресс.

**Стресс** - состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры), проявляемое на физическом, психологическом и поведенческом уровнях .

Кратковременный стресс может быть полезен человеку, поскольку сопровождается большим выбросом энергии. Хронический же стресс, который развивается при многократном повторении сильных воздействий, вредит человеку, приводя к снижению сопротивляемости организма, усилению подверженности нарушениям в любых системах организма, обмене веществ, энергетическом балансе. Считается, что самые тяжелые болезни нашего времени связаны с хроническими стрессами.

Внешнее сдерживание эмоций при внутреннем бурном эмоциональном процессе не только не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает психическое напряжение, сказывающееся на состоянии здоровья.

В фазе формирования сопротивления и защиты нарастающему стрессу преобладает симптом расширения сферы экономии эмоций - это ограничение контактов с другими людьми, нежелание общаться.

Далее следует симптом эмоционально-нравственной дезориентации. Этот симптом выражается в том, что воспитатель делит детей на "хороших” и "плохих", отдавая предпочтение одним и игнорируя других.

Симптом неадекватного эмоционального реагирования - воспитатель неоправданно "экономит" на эмоциях. "Если есть настроение, проявлю участие и сочувствие, откликнусь на потребности и состояние ребенка, если нет настроения, не считаю это необходимым".

Симптом редукции профессиональных обязанностей - это попытка облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, желание упростить решение профессиональных задач.

* Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Преобладает симптом эмоциональной отстраненности - воспитатель почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности: начинает работать как бездушный автомат.

Другими словами, к симптомам эмоционального выгорания относятся:

* 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.

 Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших внутренних резервов. Повышение толерантной культуры педагога способствует снятию эмоционального напряжения и развитию эмоциональной устойчивости.

 Сталкиваясь с жизненными трудностями, мы вынуждены искать равновесие между адаптацией к реальности и развитием своих потенциальных возможностей, которые позволяют утвердить собственную индивидуальность. Вся жизнь - это смена эпизодов неустойчивости и стабильности. В чем заключаются особенности уравновешенного педагога?

**Особенности уравновешенного педагога**

|  |  |
| --- | --- |
| **Планы рассмотрения** | **Характеристика уравновешенного педагога** |
| **Физический** | Обладает телесным здоровьем, хорошим телосложением, любит физические усилия, умеет сопротивляться усталости |
| **Аффективный** | Устойчив в эмоциональном плане, способен устанавливать гармоничные отношения с другими людьми, проявляет внимание к партнеру, чувствителен к состоянию и потребностям другого, обладает эмоциональной гибкостью |
| **Социальный** | Способен устанавливать непринужденные и непосредственные отношения. В общении не прибегает к манипулированию |
| **Интеллектуальный** | Обладает хорошими умственными способностями, мыслит и действует продуктивно, стремится найти надлежащий выход из сложной ситуации, полагаясь на факты, использует собственные возможности, совершенствует навыки, реализует поставленные цели, любит искать нетрадиционные пути решения проблем |
| **Нравственный** | Обладает чувством справедливости и объективности, склонен полагаться на собственные суждения. Принимает самостоятельные решения, в том числе относительно социальных норм. Обладает твердой волей, не упрям, признает собственные ошибки, не выставляя их напоказ |
| **Личностный** | Оптимист, любит жизнь, чаще добродушен, жизнерадостен, самостоятелен, реалистичен, способен принимать ответственность на себя, не проявляет излишней доверчивости или подозрительности, достигает желаемого собственными усилиями, с уважением и симпатией относится к самому себе. Обладает чувством юмора, не принимает себя и свой статус слишком серьезно, может посмеяться над собой |

**Советы педагогам:**

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.

**Упражнения ля профилактики эмоционального выгорания**

*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.*