**Консультация – тренинг для воспитателей ДОУ
Тема: «Эмоциональное (профессиональное) выгорание у воспитателя. Профилактика»**

**Цели:**Профилактика  и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде. Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

1.Знакомство с понятием профессиональное “выгорание”, с его характеристиками.

2.Снижение уровня эмоционального выгорания воспитателей.

 3.Нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие.

 4. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

Понятие "выгорание" еще в 1994 году предложил американский психиатр Герберт Фрейденберег для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые работают в системе "человек-человек" и интенсивно работают и тесно общаются в эмоционально "нагруженной" атмосфере при выполнении своих профессиональных функций.

То есть "выгорание" - это профессиональная болезнь тех, чья деятельность связана с общением, это своего рода ответ на хроническое эмоциональное напряжение, которое возникает при тесном взаимодействии с людьми. В этом плане мы, педагоги оказываемся в очень уязвимом положении - их деятельность связана с целым рядом напряженных ситуаций.

Итог: профессиональное выгорание, по мнению психологов, возникает а результате накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки", что приводит к истощению эмоционально - энергетических и личностных ресурсов человека.

Доказано, что по степень напряженности нагрузка учителя, воспитателя в среднем больше, чем у других специалистов, непосредственно работающих с людьми. И эта ежедневная ощутимая эмоциональная загруженность и стрессонасыщенность ухудшает психологическое самочувствие и разрушительно действует на здоровье. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения. В то же время отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с детьми, коллегами, родителями, что повторно усугубляет и закрепляет состояние психологического неблагополучия.

Поэтому организация работы по сохранению психологического здоровья педагогов является одной из важных задач современной системы образования.

**Признаки эмоционального выгорания.**

В психологии принято разделять симптомы профессионального выгорания на три группы:

**Физические**: постоянная усталость, отсутствие сил не только вечером, но и по утрам, сразу после сна; снижен энергетический тонус, падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий: головные боли, постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течении дня; полная или частичная бессонница

 **Эмоционально - психологические**: безразличие, скука, пассивность, повышенная тревожность, раздражительность на незначительные события, срывы, агрессивные состояния, переживание отрицательных эмоций без видимых причин, нарастающее недовольство собой, уменьшение чувства личной успешности, ощущение собственной профессиональной несостоятельности, снижение ценности своей деятельности, развитие негативных установок в отношении работы и тех, с кем приходится работать; нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации.

 **Поведенческие**: ощущение, что работа тяжелая ноша, выполнять которую труднее и труднее, чувство бесполезности, снижение энтузиазма, безразличие к результатам; невыполнение важных дел, отстраненность от сотрудников, повышение неадекватной критичности.

**«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, 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. 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.***

**Педагоги – психологи: Абакумова Е.В., Коршикова С.Г*.***