**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №8 «АЛЁНУШКА» ГОРОДА ТИХОРЕЦКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН**

**Выступление на районом методическом объединении**

**педагогов-психологов**

**на тему:**

**Мастер – класс: «Профессиональное выгорание педагогов в ДОУ и его профилактика»**

**Подготовила:**

**Педагог-психолог**

**Селина Валерия Александровна**

**2023 г.**

Мастер-класс: «Профессиональное выгорание педагогов в ДОУ и его профилактика»

Педагог-психолог: Селина В.А.

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательном учреждении стала особенно острой. Говоря о дошкольных образовательных учреждениях, все чаще звучат призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. И это, безусловно, важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и, следовательно, к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека. А также любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки.

В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Профессиональные деформации педагога – это изменения, нарушающие целостность личности, снижающие уровень адаптации и эффективность профессионального функционирования, а также нарушения в эмоционально-волевой сфере. Одной из форм профессиональной деформации является профессиональное выгорание.

Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных педагогу детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

Основные симптомы профессионального выгорания:

* психофизические;
* социально-психологические;
* поведенческие.

**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).
* 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.
* Одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке.
* Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

**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»).
* Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь».
* Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**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.
* Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий.
* Дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействую на труд человека и могут вызывать сильное напряжение и стресс.

**Профилактика эмоционального выгорания.**

Этапы психологической профилактики профессионального выгорания педагогов:

1. Выпуск буклетов, памяток, постеров, выступления на педсоветах и собраниях коллектива - информирование сотрудников о том, как помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность.

2. Эмоциональная поддержка и стимулирование - создание хорошего климата внутри коллектива, чувства достаточной эмоциональной поддержки от коллег и администрации.

3. Профессиональная помощь в сохранении качества профессиональной деятельности педагогов - повышение квалификации, диагностика личностных особенностей и особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов, организация работы творческих групп.

**Естественные способы профилактики профессионального выгорания:**

* Физическая нагрузка;
* Саморегуляция;
* Творчество;
* Полноценный отдых.

**Игры и упражнения направленные на профилактику эмоционального выгорания:**

**Упражнение «Самоанализ».**

Инструкция: В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Сейчас мы с вами постараемся с помощью упражнения снять психическое напряжение.

**Релаксация «Храм тишины».**

Инструкция. Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города. Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на витрины магазинов: что вы в них видите? Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других: Вы видите на нем большую вывеску «Храм тишины»: Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы сейчас себя чувствуете?

**Упражнение «Самоанализ».**

Психолог: - Возьмите, пожалуйста, листочки, где вы рисовали геометрические фигуры. В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас. Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

Если вы изобразили круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими.

Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.

Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

И в заключении я бы хотела вам сказать, берегите себя для себя! Спасибо за внимание!