Копылова Екатерина Александровна,

педагог – психолог,

МКДОУ №4 «Аленький цветочек»

город Вятские Поляны

**Эмоциональное выгорание, как фактор низких показателей профессионализма.**

# «Светя другим, сгораю сам» - этот девиз предполагает высокое служение, самоотверженную отдачу всего себя профессии и детям. Современная жизнь с ее многочисленными трудностями, как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения нравственных и физических сил. Педагоги оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают нагрузки в связи с тем, что их труд, отличается высокой эмоциональной загруженностью и стрессонасыщенностью. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье. Человек, интенсивно и тесно общающийся с другими людьми, и не владеющий методиками быстрого восстановления психологических сил при наличии эмоционального напряжения может быть подвержен появлению синдрома «эмоционального выгорания». Синдром «Эмоционального выгорания» представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения. Прочитав однажды статью в журнале об эмоциональном выгорании, я увидела устрашающие цифры. Оказывается, «выгорание» присуще всем педагогам, и примерно к 40 годам происходит полное истощение педагога, как профессионала своего дела, характерно полное отсутствие интереса к работе, эмоциональное безразличие, отупение, не желание видеть людей и общаться с ними, ощущение полного отсутствия сил.

# Мне стало интересно, присутствует ли в моем детском саду так называемое «выгорание». Наш детский сад имеет педагогов всех возрастных групп:

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Количество педагогов |
| от 20 до 30 лет | 6 человек |
| От 30 – 40 лет | 11 человек |
| От 40-50 лет | 6 человек |
| От 50 до 55 лет | 2 человека |
| От 55 и выше | 3 человека. |

# Работа психолога в детском саду включает в себя работу не только с детьми и родителями, но и работу с педагогами образовательной организации, важной составляющей которого является профилактика «Эмоционального выгорания» педагогов. Все это послужило основанием для разработки ряда мероприятий способствующих профилактике «Эмоционального выгорания» воспитателей. Эти мероприятия предназначены для развития у педагогов представлений о синдроме эмоционального выгорания, его последствиях; методики, позволяющие участникам занятий на основе рефлексии выявить у себя признаки выгорания, степень его выраженности, а также упражнения и рекомендации профилактического характера. Попытаться научить педагогов контролировать свое эмоциональное состояние.

# На первом этапе мне необходимо было выяснить присутствует ли «эмоциональное выгорание» у педагогов нашего детского сада. Мною была проведена «Диагностика эмоционального выгорания личности В.В. Бойко» Вывод: анализ полученных данных показал, что у 58% педагогов синдром «эмоционального выгорания» не сложился (низкий уровень). У 27% педагогов отмечается средний уровень сформированности данного синдрома, у 15% наблюдается большинство симптомов «эмоционального выгорания» (высокий уровень). Полученные данные говорят о необходимости индивидуальной и групповой коррекционной работы в педагогическом коллективе.

# На втором этапе работы мною были подготовлены и разработаны мероприятия по профилактике и снятию психоэмоционального напряжения среди воспитателей детского сада.

* Проведен семинар – практикум для педагогов «Эмоциональное выгорание педагогов: причины и профилактика». Целью данного мероприятия было познакомить педагогов с понятием «Эмоциональное выгорание» с симптомами и причинами возникновения. На семинаре мы вместе с педагогами выявили присутствие выгорания в нашем коллективе и начали искать пути решения данной проблемы.
* Мною был подготовлен круглый стол по теме: «Техники саморегуляции, как способ преодоления симптомов «Эмоционального выгорания».Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:
* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
* прослушивание спокойной, тихой музыки;
* общение с супругом (гой), детьми, внуками;
* рукоделие;
* общение с искусством.

На котором я показала воспитателям приемы и методы саморегуляции, способствующие преодолению «выгорания».

В результате обсуждения мною сделан вывод: педагоги имеют возможность к саморегуляции, но, по разным причинам, этого не делают.

* Проведено занятие с элементами арт – терапии для педагогов «Мандала по дате рождения»

Целью занятия стало создание мандалы, которая помогает еще раз заглянуть в глубины своего «Я».

Разработан и проведен тренинг «Профилактика синдрома «выгорания»». На котором педагогам были представлены упражнения для снятия телесного напряжения, расслабления мышц. Можно сделать вывод, что хорошее здоровье и сознательная целенаправленная забота о своем физическом состоянии, высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях способна снизить симптомы.

Разработаны памятки для педагогов детского сада, в которых представлены советы по предупреждению синдрома профессионального выгорания.

* Я создала картотеку упражнений, направленных на снятие эмоционального напряжения педагогов.

**На третьем этапе** необходимо было подвести итог.

Для этого я провела повторное диагностическое обследование уровня эмоционального состояния личности педагога, которое выявило положительную динамику. Количество педагогов не подверженных эмоциональному выгоранию выросло до 71%, но и педагоги с выраженным эмоциональным состоянием остались (9%). Многие педагоги овладели методами психической саморегуляции, научились управлять своими эмоциями, появилась самостоятельность и заинтересованность профессиональной деятельностью, таким образом снизились риски возникновения «выгорания».

Можно сделать вывод: с помощью проведенных мероприятий значительно снизились показатели «Эмоционального выгорания».

В дальнейшем планирую продолжить работу по данному направлению, так как остались педагоги с высокими показателями «эмоционального выгорания», а так же остальной коллектив детского сада, который имеет непосредственное отношение к работе с детьми и родителями. И с ними необходима групповая или индивидуальная работа. С педагогами всего детского сада буду периодически проводить тренинги и педагогические гостиные по данному вопросу. Ведь от здоровья и настроения педагога зависит психологическое здоровье и настроение наших детей!

**Ссылки на источники:**

1. В.Т. Лободин Как сохранить здоровье педагога.метод. пособие – М.:ЛИНКА – ПРЕСС. 2005.- 136 с.
2. Н. В. Микляева. Работа педагога – психолога в ДОУ – М,: АЙРИС ПРЕСС,2005
3. Р.С.Немов Психология- М.:ВЛАДОС, 2003

.