**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9 комбинированного вида города Валуйки Белгородской области**

***«*Синдром профессионального выгорания**

**у педагогов и его влияние**

**на психологическое здоровье детей*»***

подготовила

педагог-психолог МДОУ детский сад №9

комбинированного вида города Валуйки

Белгородской области

Вихарева Т. В.

**Валуйки 2016**

**Цель:** создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.  
 **Задачи:**  
– формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;  
– формировать навыки эффективного взаимодействия с коллегами и учащимися;  
– создавать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов;  
– профилактика эмоционального выгорания.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние время проблема сохранения психологического здоровья педагога образовательного учреждения стала особенно острой. Основная причина этому – повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Взгляд на педагога как на человека, не имеющего права на ошибку, затрудняет профессиональный и личностный рост, ведет педагога к эмоциональному выгоранию. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Хроническая усталость лежит в основе многих психосоматических заболеваний, чье появление напрямую связано с душевным состоянием человека. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой.  Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.   
Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.  
Проблемы педагога – это проблемы всего современного общества. Надо признать, что инновации в образовательной системе касаются в основном ребенка. А педагог остается наедине со своими проблемами и растущим объемом отчетной документации. Попытки поднять статус педагогической профессии, уровень жизни самих педагогов остаются на декларативном уровне. А людям, посвятившим свою судьбу воспитанию детей, нужна реальная помощь.

 Поэтому большое значение для педагога имеет сохранение психического здоровья. Формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр. Психологическое самочувствие воспитателя оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу дошкольного учреждения. Многие исследования доказывают, что для значительного числа педагогов характерны эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности, напряженность. По мнению Е. С. Асмаковец, 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 качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье, обуславливают высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляют творческую активность.  
 Изменение профессиональной среды, связанное, например, с изменением технологии, с приходом нового руководителя, с приобретением новой профессии или вступлением в новую должность, а также изменение потребностей, возможностей и целей самого человека могут привести к серьезным изменениям в отношении человека к профессии и даже к такому явлению, как профессиональная дезадаптация.

Дезадаптация может возникнуть вследствие кратковременных и сильных воздействий среды на человека или под влиянием менее интенсивных, но продолжительных воздействий. Критериями психофизиологической адаптации считаются состояние здоровья, настроение, тревожность, степень утомляемости, активность поведения. Стойкие нарушения психической адаптации проявляются в клинически выраженных психопатологических синдромах и/или отказе от деятельности. Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является так называемый «эффект эмоционального сгорания» (термин появился в середине 70-х годов 20 века в результате исследований Х. Дж. Фрейденберга). По определению Н.Е. Водопьяновой, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.  
Е. Махер (1983г.) разработал симптомокомплекс качеств, характеризующих состояние и поведение человека, **подверженного синдрому «эмоционального выгорания»:**  
1. Усталость, утомление, истощение, бессонница.  
2. Негативное отношение к собеседнику.  
3. Негативное отношение к работе.  
4. Скудность репертуара рабочих действий.  
5. Злоупотребление табаком, кофе, алкоголем.  
6. Отсутствие аппетита или переедание.  
7. Негативная «Я-концепция».  
8. Агрессивные чувства.  
9. Тревожность, раздражительность.  
10. Упаднические настроения и связанные с этим эмоции: цинизм, пессимизм, апатия, депрессия.  
11. Переживание чувства вины.  
Успешное воспитание дошкольников напрямую связано с индивидуально-личностными и профессиональными качествами воспитателя, среди которых организованность, повышение самооценки и профессиональной компетенции, нацеленность на результат и другое. Работа с детьми осуществляется не одним педагогом, а во взаимодействии с коллегами.

Поэтому важно создать благоприятный психологический климат среди сотрудников, развить умения и навыки гибкого выхода из конфликтных ситуаций.

В связи с этим в годовой план работы детского сада ежегодно вносятся мероприятия, направленные на укрепление психического и физического здоровья взрослых.

Организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

*Стратегии помощи.*

Первым этапом психологической поддержки педагогов должно стать информирование их о существовании проблемы профессиональной дезадаптации и эмоционального выгорания.

 Второй этап стоит посвятить осознанию и принятию педагогами своего страха сделать ошибку, не достигнуть обязательного успеха.

Третий этап необходимо посвятить накоплению ресурсов для изменения.

**Этапы деятельности педагога-психолога по сохранению психического здоровья педагогов детского сада:**  
**Первый этап: Обучающий.**  
Цель: Формирование мотивации для продолжения совместной деятельности, развитие практических навыков саморегуляции своего состояния.  
**Задачи:**  
– создание психолого-педагогических условий для внедрения здоровьесберегающей технологии;  
– теоретическая и практическая подготовка педагогов в рамках здоровьесберегающей технологии.  
**Второй этап: Диагностический.**  
Цель: диагностика и разработка системы коррекционно-профилактических мероприятий.  
Задачи:  
– подбор диагностического инструментария;  
– диагностика психологического, физиологического состояния педагогов;  
– анализ полученных данных, выявление проблем;  
– разработка системы коррекционно-профилактических мероприятий.  
**Третий этап: Коррекционно-профилактический.**  
Цель: Формирование психологической культуры по отношению к своему здоровью, осознание важности своего психоэмоционального состояния для эффективности педагогической деятельности.  
Задачи:  
– формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний;  
– коррекция личностных и межличностных проблем;  
– диагностика психологического состояния педагогов для оценки эффективности коррекционной программы;  
– анализ и обобщение полученных диагностических материалов;  
– создание рекомендаций для педагогов по эмоциональному выгоранию

Рассмотрим конкретные методики.

1. Диагностика «эмоционального выгорания» у педагогов дошкольных учреждений (Автор В. В. Бойко, адаптация Е.Е. Алексеевой).
2. Опросник для самооценки терпеливости

Методика разработана и описана Е.П. Ильиным и Е.К. Фешенко и предназначена для самодиагностики терпеливости.

1. Тест САН (самочувствие, активность, настроение).
2. Шкала депрессии.
3. Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В.В.
4. Диагностика личностной тревожности (методика Дж. Тейлора).
5. Диагностика нейротизма (шкала нейротизма из опросника Г. Айзенка).
6. Опросник Баса-Дарки (диагностика агрессивности).

**Направления работы педагога-психолога**:

* психопросвещение (консультации, выступления и сообщения на педсоветах, «круглые столы», наглядная информация);
* психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами – тренинги,психологические игры, психологические зарядки, релаксация);
* психоконсультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам педагогов – личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).

В своей работе по профилактике дезадаптации и эмоционального выгорания я использую различные тренинги, деловые игры, консультации, мини-тренинги с использованием экспресс-диагностики и практических упражнений здоровьесберегающей тематики. Материал накапливался, складывалась система работы. Главным стимулом стали воодушевленные отклики самих педагогов, действенная обратная связь, Помимо специальных упражнений и занятий, представляется важным научить педагогов разделять профессиональную деятельность и частную жизнь. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь. Симптомы эмоционального выгорания могут быть облегчены, когда люди участвуют в мероприятиях, полностью несвязанных с работой, которые позволяют им расслабиться, перестать думать о работе прежде, чем они добираются домой. Иногда это могут быть физические упражнения или уединение на некоторое время в парке, чтобы поразмышлять, или просто горячая ванна.  
Существует еще несколько рекомендаций для профилактики и устранения «эмоционального выгорания».  
1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей – успех, который повышает уверенность в себе. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.  
2. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «эмоционального выгорания» значительно снижается, или этот процесс становится менее выражен. Полезно общаться не только на работе или дома, но и создавать «Клубы по интересам».  
3. Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь).  
4. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.  
5. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты.  
6. Использование личностно - ориентированных методик и арт-терапевтических техник с целью уменьшения профессионального стресса, профилактики и лечения синдрома эмоционального выгорания. Эти методики должны быть направлены на познание своих личностных особенностей и развитие необходимых качеств и навыков. Арт-терапевтические техники в данном случае будут способствовать повышению психологической компетентности педагогов, снятию напряжения, развитию умений направлять свои негативные эмоции на неодушевленные предметы. В занятие можно включать приемы сказкотерапии, рисования, песочной терапии, музыкотерапии и других видов творчества.

**Темы наших встреч самые разнообразные:**

* «Ступени мудрости переживаний . Синдром эмоционального выгорания»
* «Толерантность. Лестница духовного роста»
* «Педагогическая осознаность – инструмент воспитания»
* «Эмоциональная культура педагогического общения»
* «Я – воспитатель. Личностная эффективность»
* «Релаксация – полезная привычка»
* «Главней всего – погода в ДОУ. Психологический микроклимат»
* «Полюбить себя».
* «Мудрость в повседневных контактах».

**Цель наших встреч:**

* обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
* формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
* развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;
* формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит, прежде всего, самому работнику.  
Вы наверное знаете байку про двух лягушек  
«Однажды 2 лягушки оказались в кувшине со сметаной. Одна смирилась с ситуацией, не предпринимала никаких попыток выбраться  и погибла . Вторая же барахталась в сметане до тех пор, пока, в конце концов, под ее лапками сметана не начала сбиваться в масло. Когда в результате ее стараний получился кусок масла, лягушка оттолкнулась от него и выпрыгнула из кувшина.  
Мораль здесь такова, в любой самой сложной ситуации нужно бороться до  последнего. Смирившийся проигрывает всегда.

Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения.  
Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, педагог  не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1.Сделайте  глубокий вдох и медленный выдох. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.  
2.Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущения стрессового «нажима».  
3.Выпятите грудь колесом. Плечи отведите назад и расслабьте,  глубоко вдохните, и медленно выдохните  
Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам легче было дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации.   
 Еще один способ помешать развитию синдрома эмоционального сгорания или наоборот предотвратить его наступление, это релаксация – этот метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Релаксация является, очень полезным методом, поскольку овладеть им довольно легко –для этого не требуется ни специального образования и даже природного дара. Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.  
 Целительные возможности смеха люди узнали давно. Еще в средние века появилась знаменитая фраза о том, что для здоровья горожан гораздо важнее прибытие в город бродячего цирка, нежели каравана с лекарствами. Существует определенная взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснобжением головного мозга. Когда человек смеется или хотя бы улыбается, поток крови к мозгу из-за работы лицевых мышц усиливается, поэтому мозг получает больше кислорода, что положительно сказывается и на эмоциональном состоянии. Происходящие во время смеха вибрации и тряски ликвидируют усталость, очищают верхние дыхательные пути и улучшают циркуляцию крови. Большое значение для смехотерапии имеет и массаж лицевых мышц, так называемых бугорков радости. Они хорошо заметны у маленьких детей, которые постоянно улыбаются и смеются, но у взрослых эти мышцы постепенно атрофируются, сглаживаются и постепенно опускаются из-за недостатка смеховой активности. Эти мышцы –бугорки радости –находятся на лице, над скулами верхней челюсти, и их надо ежедневно массировать поглаживанием и похлопываниями после утреннего умывания. Сегодня методы смехотерапии вводятся во многие медицинские центры Америки и западной Европы. Улыбка и веселое настроение делают свое благородное дело – вытаскивая человека из состояния эмоционального напряжения.  
 Использование "тайм-аутов"  
Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо "убежать" от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.  
 Овладение умениями и навыками саморегуляции, положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".   
 Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с различным  опытом работы,  где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не  
убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно  
заметить первые симптомы усталости.

Литература:

1. Бикеева. А. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
2. Вежновец И. Как быть уверенным в себе. – Газета “Школьный психолог” №15, 2006 г.
3. Зеленова И. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов. Факторы влияющие на эмоциональное выгорание . – Газета “Школьный психолог” №13, 2005 г.