***Профилактика эмоционального напряжения***

***и «профессионального выгорания» воспитателя.***

Профессиональная деятельность воспитателя насыщена разного рода напряжёнными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования – это большое количество контактов с различными социальными субъектами в течение рабочего дня (дети, родители сотрудники и др.). Это повышенная нагрузка на зрительный, голосовой, слуховой аппараты, интенсивный характер общения с детьми. Это приводит к возникновению в процессе деятельности напряжения и дискомфорта.

Впоследствии это может привести к возникновению хронической усталости, нервным срывам, конфликтам. Поэтому воспитателю очень важно научиться находить выход не только в сложных ситуациях педагогического общения с детьми и родителями, но и эффективно управлять ресурсами собственного организма, сохраняя здоровье и эмоциональное благополучие.

За годы работы в образовательном учреждении у воспитателя накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию.

Синдром профессионального выгорания выражается в состоянии физического утомления и разочарования, истощения и износа, которое происходит в результате сильно завышенных требований к собственным ресурсам и силам и которое возникает в профессиональной сфере «человек-человек».

**Симптомы эмоционального выгорания:**

* снижение работоспособности, продуктивности, желания работать;
* непреходящее чувство усталости, истощения;
* «трудоголизм»-когда работа фактически становится заменителем нормальной жизни;
* чувство невостребованности, ощущение неспособности изменить свою судьбу;
* частые головные боли, бессонница и нарушения сна, расстройства желудочно-кишечного тракта;
* рост ролевых и эмоциональных конфликтов;
* обида, разочарование, легко возникающие приступы гнева и раздражительности, подсознательное чувство вины;
* стремление сократить или формализовать взаимодействие с другими людьми;
* постоянное ожидание не вознаграждения от выполняемой работы, а наказания, уличения в недостаточной компетенции;
* разнообразные поведенческие изменения, что создаёт закрытость к изменениям, потому что они требуют энергии и риска, являясь большой угрозой для истощённой личности.

Эти проявления постепенно нарастают в течение 3-10 лет. Для воспитателя перестают быть важными и интересными происходящие в учреждении события, он стремится скорее уйти домой.

Воспитатель, с которым происходит подобное, в стенах дошкольного учреждения выглядит как человек закрытый, обидчивый, агрессивный или просто эмоционально холодный. Хотя этот же человек может быть заботливым и любящим, доброжелательным и необидчивым в собственной семье.

Для того, чтобы оценить риск постепенного развития профессионального выгорания можно использовать несложный тест.

**Диагностика профессионального выгорания**

**(Н.К.Смирнов)**

Необходимо ответить на 8 вопросов (варианты ответов «да», «нет», «трудно сказать»).

1.Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?

2.Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?

3.Вы живёте одни?

4.У вас нет никакого хобби?

5.Когда вы поступали на эту работу, она вам очень нравилась?

6.Вы никогда не думали о перемене специальности?

7.Вы почти или полностью удовлетворены уровнем своих доходов?

8.В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

Оценить полученный результат можно следующим образом: по 2 балла за каждый ответ «да» и по 1 баллу за ответ «трудно сказать». Если в сумме вы набрали более 10 баллов, у вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать выгорать.

Воспитатели с выраженным «синдромом сгорания» демонстрируют низкий уровень профессионального роста, неудовлетворённость работой.

**Как снизить воспитателю риск**

**синдрома выгорания.**

1.Необходимо **оценить ситуацию,** ответив на вопрос: как изменилось за последнее время отношение к работе? Если мысль о работе вызывает раздражение и усталость, необходимо принимать меры. Не надо пытаться спрятаться от реальности за фразу «Да ничего, просто переутомилась».

2.Постараться создать **комфортные условия для работы.** Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами – помогут избавиться от формализма, свойственного многим образовательным учреждениям.

3.Предоставить себе возможность **регулярно** расслабляться, эмоционально раскрепощаться, сделать что-нибудь приятное для себя и получить от этого удовольствие.

4.Уходя с работы, постараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке (когда утром вы придёте на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта).

5.**Разговаривать** с людьми (близкими, друзьями, коллегами) «по пустякам» - возможность просто поболтать на отвлечённые темы – тоже лекарство от стресса.

6.**Избавиться от боязни ошибаться** – достичь полного совершенства всё равно не получится, а пробовать разные варианты необходимо. Задайте себе вопрос: что будет, если я сделаю ошибку,- случится мировая катастрофа?

7.**Стать заменимыми:** заведующая должна заблаговременно готовить тех, кто при необходимости сможет на достойном уровне выполнить. Надо избавиться от иллюзии, что без вас процесс остановится. Необходимо помнить, что сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.

8.**Готовить пути отступления:** как только период влюблённости в очередную работу проходит, следует подумать о потенциальной перемене, хотя бы для того, чтобы избавиться от ощущения мышеловки.

9.Синдром выгорания хорош тем, что даёт повод задуматься: на своём ли вы месте, не затормозилась ли ваша жизнь?

Таким образом, профессионального выгорания можно избежать.

Значительное внимание нужно уделять и профилактике и преодолению последствий **стрессовых ситуаций,** которых в образовательном процессе ДОУ достаточно большое количество.

**Стресс** обозначает напряжённое состояние человека, возникающее у него в ответ на воздействие экстремальных факторов внешней ситуации.

**Воспитателям важно проверить себя тестом, с целью выяснения, насколько актуальна для них проблема стресса, а также нашли ли они личные способы саморегуляции при стрессе?**

***Инструкция:*** Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1.Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынуждена навёрстывать упущенное.

2.Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своём лице.

3.На работе и дома – сплошные неприятности.

4.Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5.Меня беспокоит будущее.

6.Мне часто необходимы: алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряжённого дня.

7.Вокруг происходят такие перемены, что голова идёт кругом. Хорошо бы, если бы всё не так стремительно менялось.

8.Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скук и пустоту.

9.В жизни я ничего не достигла и часто испытываю разочарование в самой себе.

Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

**Если вы набрали 0-4 балла.** Вы ведёте себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

**Если вы набрали 5-7 баллов.** Вы не всегда правильно ведёте себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приёмов самоконтроля в стрессе.

**Если вы набрали 8-9 баллов.** Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете вы сами и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

**Методы саморегуляции в стрессе.**

Все люди без исключения, могут регулировать своё поведение в стрессовой ситуации. Эти методы бывают **естественные и искусственные.**

**Естественные методы:**

* различная физическая нагрузка, прогулка, занятия спортом – после этого исчезает накопившееся за день раздражение, появляется физическая усталость, но проходит психологическая;
* быстро успокоиться и привести нервы «в порядок» поможет вода: различные водные процедуры – ванная, душ, баня, сауна;
* поможет расслабиться и получить удовольствие какое-либо увлечение;
* считается особо важным – не забывать доставлять себе удовольствие, т.е. время от времени делать то, что приятно;
* легко избавиться от стресса помогает общение со спокойными и оптимистичными людьми.

**Искусственные методы.**

Упражнения, позволяющие за короткое время избавиться от пагубных влияний стресса, способствующие сохранению душевного равновесия и здоровья.

**1.Упражнение «Тайм-аут».**

Необходимо 5-10 минут посидеть спокойно, абсолютно ничего не делая. Сосредоточиться на окружающих звуках, на своих ощущениях, проверить, нет ли чувства тяжести в области шеи, плеч, рук, груди. Для многих людей это самое тяжёлое упражнение. Ничегонеделание может потребовать настоящего усилия над собой.

Когда мы просто спокойно сидим, замедляется сердцебиение и снижается давление, то есть устраняются самые очевидные симптомы стресса. Мы также можем увидеть ситуацию в новом свете и почувствовать, что способны ею хоть как-то управлять.

**2.Упражнение «Смейтесь в полный голос».**

Для того, чтобы выполнить данное упражнение необходимо вспомнить что-нибудь смешное или под рукой держать что-нибудь, что вызывает смех. Успокаивает даже предвкушение момента, когда можно будет посмеяться.

**3.Упражнение «Слушаем музыку».**

Предлагается послушать успокаивающую музыку – классику, джаз или любые любимые мелодии.

**4.Упражнение «Подумаем о хорошем».**

На какое-то время (от15 секунд до 5 минут) необходимо сосредоточиться на ком-то или чём-то, что вам очень дорого, или представить себе картинку на тему «Спокойный отпуск».

Мысли о чём-то хорошем, успокаивающем могут препятствовать физиологическим изменениям, возникающим при стрессе.

**5.Упражнение «Дышим глубоко».**

Необходимо на 5 минут замедлить дыхание: сделать около 6 глубоких вдохов животом в минуту (Секунд 5 вдыхать воздух и секунд 5 выдыхать воздух).

Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность.

**Упражнения, направленные на успокоение и релаксацию.**

С их помощью можно снять усталость, тем самым осуществить профилактику возможных нервных срывов.

**Релаксационные упражнения** выполняются в течение 10-15 минут в спокойной обстановке.

Необходимо удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и постараться в своём воображении вызвать те образы, которые описываются в упражнении. Одновременно стремиться как можно ярче и отчётливее пережить эмоции, которые эти образы вызывают.

**1.Упражнение «Внутренний луч».**

Необходимо сесть удобно, закрыть глаза и представить, что в верхней части головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и тёплым, ровным и расслабленным светом изнутри освещает лицо, шею, и плечи.

По мере движения луча разглаживаются складки бровей и зажимы в области губ, расслабляются мышцы лица, исчезает напряжение в области затылка, освобождаются от напряжения плечи.

Внутренний луч формирует вашу новую внешность – внешность спокойного и уверенного в себе человека, удовлетворённого собой и своей жизнью.

**2.Упражнение «Настроение».**

Для выполнения этого упражнения необходимо сесть за стол и взять цветные карандаши или фломастеры.

Необходимо нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно в процессе рисования полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с возникшим настроением.

Важно представить, что на бумагу переносится беспокойство и тревога, при этом важно постараться «выплеснуть» беспокойство и тревогу полностью, до конца. Рисовать надо до тех пор, пока не заполнится всё пространство листа, и не почувствуете успокоение. Затем необходимо перевернуть лист и написать несколько слов, отражающих настроение.

После того как вы нарисуете свои переживания и переложите их в слова, разорвите листки с удовольствием, эмоционально и выбросите их в урну. Всё! Теперь вы избавились от своего напряжённого состояния!

**3.Упражнение «Убежище».**

Представьте, что у вас есть удобное и надёжное убежище, в котором вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит.

Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища, необходимо придумать его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть что угодно, даже космический корабль, уносящий вас прочь от Земли. Обратите внимание на вещи, которые вам нравятся. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете. Возможно вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете и т.д.

**Данные упражнения рекомендуется использовать в самостоятельной работе над собой, особенно когда вы чувствуете себя особенно уставшими, или начинаете нервничать.**

**Упражнения, которые явились для вас наиболее эффективными, следует регулярно практиковать в своей жизни и на работе при нарастании внутреннего напряжения.**