**Тема семинара:** «Синдром профессионального выгорания у педагогов».

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ.

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

Впервые феномен «психического выгорания» был описан американским психиатром X . Дж. Фрейденбергером в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности.

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми (работники социальной сферы – педагоги, психологи, врачи, юристы и работники органов милиции, менеджеры и руководители различных уровней и др.). А также профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

 В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

**В. В. Бойко выделяет три фазы формирования выгорания.**

**Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

**Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

**Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением

энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

Каждая фаза содержит определенные симптомы, описывающие динамику развития синдрома выгорания.

 В качестве основных симптомов эмоционального выгорания Е. Малер (1983) выделяет: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания; бессонницу; негативное отношение к клиентам; негативное отношение к самой работе; скудность репертуара рабочих действий; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства вины.

Можно выделить **две группы факторов**, оказывающих влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

**К внешним факторам**, провоцирующим выгорание, можно отнести:

***– специфику профессиональной педагогической деятельности*** (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы);

***– организационный фактор***: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

**К внутренним факторам относят:**

***– коммуникативный фактор***: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации;

***– ролевой и личностный фактор (индивидуальный):*** смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с детьми. Чаще стиль общения становится авторитарным или либерально-

попустительским, а это приводит к нарушению благоприятной психологической обстановки в группе.

Экспериментальное исследование по данной проблеме проводилось на базе дошкольных образовательных учреждений Великого Новгорода.

Анализ полученных данных показал, что существует определенная закономерность проявления синдрома эмоционального выгорания, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога. Синдром эмоционального выгорания более выражен в группе педагогов, имеющих стаж работы более 26 лет, и в возрасте более 46 лет. Отдельные симптомы эмоционального выгорания начинают проявляться у педагогов со стажем работы более 10 лет и в возрасте более 30 лет.

У педагогов со стажем работы от 0 до 5 лет низкие адаптивные способности по шкале «адаптивность», а также низкие показатели по шкалам «нервно-психическая устойчивость» и «коммуникативные особенности», а это означает, что психологу, работающему с начинающими воспитателями, необходимо обратить внимание на то, чтобы процесс их адаптации не сопровождался разочарованиями и конфликтами. Важно поддержать педагога эмоционально, укрепить его веру в себя.

Низкие показатели по шкале «нервно-психическая устойчивость» получили педагоги со стажем работы от 11 до 20 лет и от 26 лет педагогического стажа. С этими педагогами можно проводить упражнения на рефлексию, формировать способность к восприятию нового, организовать мастерские и привлекать педагога к работе в творческих проектных группах, постараться обратить внимание педагога на уникальные моменты его профессиональной биографии.

Наиболее стабильны периоды работы у педагогов со стажем работы от 6 до 10 лет и от 21 до 25 лет. На этом этапе психологу важно помочь педагогу в осмыслении ресурсов (позитивных возможностей) и ограничений, наметить методы совершенствования профессионального мастерства, ссылаться на собственный позитивный опыт педагога.

Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет: снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость.

**Напряженными для педагога могут быть ситуации:**

* взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми;
* взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью, непродуманные требования и новации;
* взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями, снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей.
* низкий социально-психологический статус профессии педагога, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности способствуют энергетическому напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности воспитателей.

Среди причин, влияющих на возникновение синдрома у воспитателей, исследователи ставят на одно из первых мест высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. В таких ситуациях педагог-психолог должен проводить работу по преодолению страха ошибок, повышению уверенности, по предупреждению возникновения неконтролируемых ситуаций. Поскольку педагоги стремятся делать все хорошо, недостаток времени приводит их к эмоциональной и физической перегрузке. Педагогу-психологу необходимо формировать у воспитателей способность правильно планировать свою деятельность, использовать таймауты, 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.

Сегодня мы с вами познакомимся с упражнениями на снятие стрессового состояния, преодоление синдрома эмоционального выгорания (все участники выполняют 1-2 упражнения).

**Помните: если человек выгорел однажды, восстановить ресурс психологического, физического, эмоционального здоровья очень сложно!**

**Вывод.**

В целях профилактики СЭВ следует:

* стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
* учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
* проще относится к конфликтам на работе;
* не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

**Литература**

1. Алексеева Е.Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов. – Дошкольная педагогика /Октябрь / 2010.
2. Герасимова Е.Н., Кутьина Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ. – Воспитатель ДОУ №10, 2008.
3. Серафимович И.В., Лопакова Ю.А. Сохранение психологического здоровья всех участников педагогического процесса. – Воспитатель ДОУ №8, 2010.