**Предотвращение эмоционального выгорания педагогов**

**в условиях детского сада.**

Одна из актуальных проблем современного педагогического сообщества – частые ситуации выгорания и усталости педагогов, приводящие либо к их отрицательному отношению к выполняемым обязанностям, либо, к сожалению, у ухода из учреждения или вовсе из профессии.

Иногда причины такого поведения очевидны – перегрузки, конфликтные ситуации в коллективе или с родителями воспитанников, смена жизненных обстоятельств. А иногда – находятся глубоко внутри человека, и только профессиональная помощь и поддержка может помочь в решении этих задач.

Если от педагогов ДОУ все чащу звучат жалобы на непростые отношения с родителями, негатив в сторону коллег, а анкетирование показывает его неудовлетворенность текущей ситуацией, это может стать поводом для индивидуальной беседы с психологом, касающейся эмоционального состояния сотрудника.

Иногда, понимая, что его подавленное состояние длится уже долго, а реакции – неадекватны, инициатором такой беседы выступает и сам педагог.

Главная задача педагога-психолога в такой ситуации внимательно выслушать обратившегося и создать для него комфортную атмосферу, чтобы дать выплеснуться бушующим эмоциям и найти совместные пути решения. Важными задачами такой встречи являются отражение ситуации со стороны, поиск возможных путей и решений и принятие, сочетающееся с поддержкой.

Также, для эффективной работы, нам важно понимать стаж работы педагога в учреждении и ситуацию в его личной жизни – от стажа работы зависит отношение и ожидания к исполняемым обязанностям, а личная ситуация, конечно, не может не влиять, на эмоциональное или даже физическое состояние.

В случае, когда педагог первый год работает в учреждении, ему может быть свойственна некоторая тревожность и волнение, либо – растерянность, вязанная с несоответствием пройденного материала в ВУЗе и реальной ситуацией с реальными детьми. Такому молодому сотруднику очень поможет поддержка более опытного члена коллектива, а также – методический разбор и анализ сложившихся ситуаций, особенно тех, где педагог был успешен и справился сам.

Отработавший пять лет сотрудник может находиться в состоянии «внутреннего поиска», когда привычная работа кажется рутинной и надоевшей, а понимания, куда двигаться дальше (и надо ли?) нет. В этой ситуации очень хорошо помогает дальнейшее профессиональной обучение специалиста, которое пойдет и на благо детскому саду.

Сотрудник, проработавший более десяти лет, может считать себя очень опытным и негативно реагировать на изменения, так как видит в них сомнение в своей экспертности, а работа с бумагами может показаться надоевшей, многие действия механическими. Такому сотруднику важно показать его значимость и успехи в его работе, однако, также важно и показать, что изменения, хоть и непривычны, облегчают процессы работы или улучшают ее качество. Часто это еще и возраст личностных кризисов, связанных с возрастом и семейной ситуацией педагога.

В личной консультации, после уточнения понимая ситуации педагогом и использования метода «отзеркаливания», педагогу рассказывается о первых признаках эмоционального выгорания – о том, что приглушение эмоций, отсутствие радости и состояние тревожности – это первые признаки, на которые стоит обратить внимание.

Также, говориться о том, что зачастую, наш негатив к окружающим – это тонкие отголоски того, с чем нам трудно смириться в самих себе, а, раз трудно смириться, мы раз за разом отталкиваем эту свою часть, на что уходит огромное количество ресурсов.

Важно показать, что это состояние негативно влияет на всю жизнь сотрудника – он становится раздражителен и агрессивен, эмоционально закрыт и нервозен, контакты с родителями и коллегами становятся все сложнее и, в итоге, появляется стремление их избегать. Появляются психосоматические боли, бессоница, повышенная утомляемость.

Предлагается рассказать сказку о глиняном кувшине, который стоял у дороги и делился водой с каждым путником, проходящим мимо, однако – в какой-то момент, когда в нем самом не стало воды, он больше не смог помогать другим – и сам рассохся под горячими лучами солнца, треснув от жары на одном боку.

После психокоррекционной работы, педагогу даются рекомендации, направленные на внимание к себе, поиск времени и возможности для отдыха, легкие техники медитации и расслабления.

Иногда бывает достаточно одной консультации, но в некоторых, особенно глубоких случаях, требуется дополнительная работа с педагогами, касающаяся арт-терапевтического восполнения ресурсов или же тренинг взаимодействия для коллектива.

На выжженной и иссушенной земле не вырастут красивые цветы – и именно поэтому каждому педагогу очень важно заботиться о себе, а психологу учреждения – быть внимательным и тактично помогать им в этой заботе.