Профилактика эмоционального выгорания

Современная жизнь с ее трудностями как экономического, так и психического характера требует от представителей любой профессии повышенной отдачи моральных и физических сил. А от педагогов требует этого вдвойне.



Эмоциональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Влияние организационного фактора в условиях ДОУ чаще всего проявляется в неблагополучной психологической атмосфере 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.

Низкий социально-психологический статус профессии воспитателя, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности способствуют напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности воспитателей.

*Причины возникновения стресса:*

-Повышенная ответственность, связанная с профессиональными обязанностями.

-Постоянный контроль ситуации.

-Необходимость постоянно поддерживать свою компетентность.

-Недостаточно быстрая адаптация к новому в образовательном процессе.

-Неуверенность в своих силах.

-Неожиданно возникающие конфликтные ситуации.

-Социально-экономическая незащищенность педагога, вынужденная подработка.

-Низкая заработная плата.

Если педагог заметил у себя хотя бы один из симптомов, мы советуем ознакомиться с наиболее известным тестом на выявление эмоционального выгорания, который позволит определить степень выраженности основных составляющих синдрома и таким образом установить общий показатель уровня эмоционального выгорания.

**Анкета «Выявление уровня эмоционального выгорания».**

Цель: Выявить наличие или отсутствие признаков синдрома эмоционального выгорания.

Инструкция: дайте ответ «Да» или «Нет» на следующие вопросы.

1. После завершения запланированной работы вы перестаете о ней думать? \_\_\_

2. Вы часто недовольны собой? \_\_\_

3. Возникает ли у Вас чувство повышенной ответственности? \_\_\_

4. Вы постоянно пребываете в тревожном состоянии? \_\_\_

5. Вы часто чувствуете усиленное сердцебиение? \_\_\_

6. Вы жалуетесь на плохой сон? \_\_\_

7. Чувствуете ли Вы нехватку времени? \_\_\_

8. Вы часто жалуетесь на упадок физических сил? \_\_\_

9. У Вас возникает ощущение, что «загнаны в клетку»? \_\_\_

10. У Вас возникает ощущение, что все предопределено? \_\_\_

Интерпретация результатов: Если ответов «Да» 1-5 – низкий уровень эмоционального выгорания, 6-7 – средний уровень, 8-10 – высокий уровень.

Для того, чтобы уменьшить уровень эмоционального выгорания воспитателей ДОУ, необходимо определить уровня стрессоустойчивости.

**Анкета «Определение уровня стрессоустойчивости».**

Цель: Определение уровня стрессоустойчивости. Развитие навыков самоанализа, рефлексии.

Инструкция: дайте ответ «Да» или «Нет» на следующие вопросы.

1. Вы часто чувствуете усталость? \_\_\_

2. Раздражаетесь ли Вы по мелочам? \_\_\_

3. Вы чувствуете, что устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него? \_\_

4. Вы ощущаете, что после рабочего дня у вас немеет шея, ноют плечи, а в спине тупая боль? \_\_\_

5. У Вас болит голова из-за конфликтов в семье? \_\_\_

6. Приводят ли конфликты в семье к нарушению пищеварения?\_\_\_

7. Вам иногда хочется плакать? \_\_\_

8. У Вас бывает аллергическое проявление? Они случаются при сильном эмоциональном проявлении? \_\_\_

9. Приходилось ли Вам ощущать внезапные приступы болезни именно тогда, когда нужно собрать все силы для решительных действий? \_\_\_

10. Вам часто кажется, что затрачиваете больше времени на решение чужих проблем, чем на решение своих? \_\_\_

Интерпретация результатов: Если ответов «Да» 1-5 – высокий уровень стрессоустойчивости, 6-7 – средний уровень, 8-10 – низкий уровень.

Для того, чтобы уменьшить уровень эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ, необходимо постоянно повышать уровень стрессоустойчивости. Для этого я вам предлагаю выполнить несколько практических упражнений.

Качества, помогающие воспитателю избежать эмоциональное выгорание.

*Во-первых:*

-хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);

-высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

*Во-вторых:*

-опыт успешного преодоления профессионального стресса;

-способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

-высокая мобильность;

-открытость;

-общительность;

-самостоятельность;

-стремление опираться на собственные силы.

*В-третьих:*

-способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

*Способы преодоления стресса:*

- Позитивные аффирмации (положительные утверждения, установки).

- Соблюдение режима.

- Сбалансированное питание.

- Посильные физические нагрузки.

- Общение с природой.

- Музыкотерапия, хромотерапия (лечение с помощью цвета, аромотерапия.

- Массаж.

- Дыхательная гимнастика.

- Юмор, смех.

- Хобби, домашний уют.

- Повышение заработной платы.

***Способы профилактики эмоционального выгорания,***

***связанные с воздействием слова.***

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

1. Самоприказы - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе: «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!» помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

2. Самовнушение - помогает владеть собой в самых трудных ситуациях. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев с целью изменения поведения в требуемую сторону по много раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я спокойна в любых обстоятельствах», «Я владею собой».

3. Самоодобрение. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Фототерапия. Для снятия стресса, эмоционального выгорания часто используют фототерапию - рассматривание фотографий под музыку.

**Релаксация по Джекобсону**.

На 1-2 секунды напрягите и отпустите 2-3 раза подряд соответствующие мышцы:

1. Пальцы ног.

2. Стопы.

3. Икроножные мышцы.

4. Мышцы бедра.

5. Ягодичные мышцы.

6. Живот.

7. Мышцы спины.

8. Кисти рук (сжать в кулак, разжать).

9. Предплечье напрячь, расслабить.

10. Трицепсы, бицепсы.

11. Мышцы груди.

12. Мышцы шеи.

Упражнения для лица:

- маска удивления - поднять высоко брови;

- маска гнева - нахмурить брови;

- маска поцелуя - сомкнуть губы, как для поцелуя;

- маска смеха - улыбка «Буратино»;

- маска недовольства - сжать губы, поджать подбородок и опустить уголки рта, сильно зажмурьтесь и откройте глаза, напрягите и расслабьте нос.

*Некоторые правила профилактики эмоционального выгорания:*

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

2. Любите себя, или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, деятельность.

5. Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.

6. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на личную жизнь.

7. Учитесь трезво осмыслять события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

8. Если вам хочется кому-то помочь или сделать за него работу, задайте себе вопрос: так ли уж это ему нужно? А может, он справится сам?

9. Если вас кто-то убеждает, что вам это действительно нужно, вы вправе решить и ответить «да» или «нет».

10. Определяйте для себя краткосрочные и долгосрочные цели.

11. Возьмите «тайм-аутов» (отдых от работы).

12. Овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь).

Для создания позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия – используют аффирмации - позитивные утверждения. Много интересных аффирмаций есть у Луизы Хей. Хотелось бы присоединиться к ней и пожелать:

Когда от боли капает слеза,

Когда от страха сердце бьется,

Когда от света прячется душа,

Когда от горя жизнь вся рвется.

Ты посиди тихонько в тишине,

Закрой глаза, и понимая, что устала.

Сама себе скажи наедине:

«Я буду счастлива, во чтобы то не стало»!

Не забывайте дорогие воспитатели: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой!

Подготовил: педагог-психолог

МКДОУ детский сад №22 «Улыбка»

Авралова Евгения Игоревна