

## Консультация для воспитателей ДОУ «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 неблагоприятной психологической атмосфере в педагогическом коллективе. Однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать **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 уровни 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, ароматерапия).
- 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 осмысливать 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 настроения, 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 ДООУ**: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой!