Пуликова Екатерина Владимировна, педагог-психолог

Идентификационный номер: 222-038-901 Приложение № 3

**Давайте учиться не «гореть»!**

Одной из серьезных проблем современной детского сада является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Мы наблюдали ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят из детского сада, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

**Предпосылки и особенности**

По определению Н.Е. Водопьяновой, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия.

Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным

Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве

Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Понятно, что определенные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.

Следующая особенность – это склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться — принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.

**Признаки стрессового напряжения:**

* Невозможность сосредоточения на чем-либо.
* Частые ошибки при работе.
* Ухудшение памяти.
* Частое чувство усталости.
* Мысли быстро улетучиваются.
* Повышенная возбудимость.
* Потеря чувства юмора.
* Нарушение аппетита.
* Невозможность вовремя закончить работу, нарушение сна.

**Существенную роль играют 3 фактора:**

***Личностный фактор:*** возраст, пол, семейное положение, стаж, образование, социальное положение, напрямую несвязанное с эмоциональным выгоранием, а вот чувство значимости на рабочем месте, карьерное продвижение, автономия и уровень контроля со стороны руководства является определяющим. Значимость работы имеет большее влияние, так как понятно, что чувствует человек, по его мнению, выполняющий бесполезную работу. Испытывающие недостаток автономии больше подвержены выгоранию. Наиболее подвержены те, кто реагирует на стресс агрессивно несдержанно, стрессогенный фактор вызывает у них чувство подавленности, унижения. Так же быстрее сгорают трудоголики, так как полностью посвящают себя работе.

***Ролевой фактор,*** т.е. работа в коллективе с высоким уровнем конкуренции, низкими организационными моментами, несогласованностью между отдельными подразделениями.

***Организационный фактор*** — развитию сгорания способствую неопределенность или недостаток ответственности. Администрация может смягчить синдром э. в. если создаются рациональные схемы поощрения, профессионального роста, повышения мотивации.

**Помощь**

Памятка для педагогов по профилактике «эмоционального выгорания»

Рассмотрев все аспекты, которые ведут к профессиональному выгоранию, теперь мы можем говорить о том, как избежать встречи с этим синдромом.   
1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптом 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, а деятельность, которая хороша сама по себе.  
5. Перестаньте жить «за других» их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.  
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.  
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.  
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам.

9. Пользуйтесь различными способами регуляции организма и саморегуляцией.