

Профессиональное выгорание педагогов ДОУ. Признаки и профилактика

«Светя другим, сгораю сам»...

Этот девиз предполагает высокое служение, самоотверженную отдачу всего себя профессии и детям, приложение всех своих физических и нравственных сил. Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения, требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии.

Исследованиями выяснено, что педагоги подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения — **синдрому эмоционального выгорания**.

Под «эмоциональном выгоранием» понимается синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания — это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ребенку как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Основная причина возникновения синдрома — это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к педагогу, и его реальными возможностями.

Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также воспитанники, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками данного синдрома.

Выгорание — это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением.

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самооценкой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате педагог становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Существует ряд признаков, по которым можно распознать это неприятное явление и своевременно оказать помощь: нарастающее безразличие к своим обязанностям; забывчивость, отрешенное состояние; недовольство собой и окружающими; апатия, безынициативность, равнодушие; эмоциональная нестабильность, вероятность нервных срывов; чувство опустошения и ненужности; нарастающее раздражение, вероятность конфликтных ситуаций; сухое формальное общение; низкая самооценка, в том числе профессиональная; ощущение личной и профессиональной несостоятельности.

Синдром *сгорания* нельзя назвать личной проблемой — она касается не только конкретного человека, но и организации, в которой работает человек: снижается эффективность педагога, увеличивается количество ошибок, появляется стремление уйти или отмахнуться от проблем, принимаются скоропалительные, непродуманные решения. Большую роль в формировании синдрома играют не только индивидуальные характеристики самих профессионалов, но особенности их деятельности, а также условия и содержание труда.

Удовлетворённость трудом — эмоционально-оценочное отношение личности педагога к выполняемой работе и условиям ее протекания — *это то, что может предотвратить развитие синдрома*. Человек, удовлетворенный своей работой, находит в ней для себя больше приятного, чем неприятного. Чем интереснее для человека работа, тем меньше усталость, раздражительность, тем быстрее восстанавливаются силы и душевное равновесие. Важно помнить, что риск выгоранию снижают: стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших внутренних резервов. Повышение толерантной культуры педагога способствует снятию эмоционального напряжения и развитию эмоциональной устойчивости.

Упражнения для снятия эмоционального и мышечного напряжения, поиска личностных ресурсов.

Упражнение «Мышечная энергия»

Цель: выработка навыков мышечного контроля.

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Удовольствие»

Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

Материалы: листы бумаги, ручки

Вам предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят Вам удовольствие. Затем проранжировать их по степени удовольствия. Это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления своих сил и в случае необходимости заняться ею.