

Эмоциональное выгорание

Знакомо ли вам состояние, когда неожиданно чувствуешь себя очень уставшим, появляется крайне странное ощущение, будто внутри что-то сломалось: все безразлично, все нипочем? Работа, которая так нравилась, которой отдавался без остатка, без которой не представлял своей жизни, теперь не радует, а раздражает, общение с детьми вызывает негативные эмоции. В голове живет только одна мысль: поскорее закончился бы рабочий день! Дома тоже ничего не хочется, даже общаться с близкими ...

Многие, наверное, находились в подобном состоянии. Психологи назвали его **синдром эмоционального выгорания**.

Под синдромом эмоционального выгорания понимают эмоциональное истощение и опустошение, причиненное собственной работой. Он разворачивается на фоне хронического стресса, приводя к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. **Синдром эмоционального выгорания** - это опасное профессиональное заболевание тех, кто работает с людьми: педагогов, врачей, психологов, социальных работников. Известный американский психолог Кристина Маслач, которая одна из первых начала исследовать эту проблему, утверждала, что эмоциональное выгорание - это плата за сочувствие.

Профессия педагога отличается рядом специфических особенностей, главной из которых является безусловное общение с детьми, а также волевой стимул, который постоянно побуждает к практической педагогической деятельности. Образовательная деятельность не имеет фиксированного объема и общепринятых критериев оценки результативности, но требует творчества, активного функционирования сознания, постоянной работы над собой, совершенствования и пополнения знаний, что часто приводит к эмоциональному перенапряжению.

Поэтому главными причинами возникновения синдрома эмоционального выгорания педагогов являются:

- Стресс, вызванный большим количеством требований;
- Неспоконная обстановка на работе, требующей устойчивого внимания и напряжения;
- Не всегда разумная организация рабочего времени и труда;
- Невнимание к своему физическому здоровью.

Учитывая, что психологическое переутомление педагога приводит к снижению качества образовательного процесса, ухудшению психологического климата в группе, а, следовательно, и эмоционального

состояния детей, очень важно заранее предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания. Поэтому психолог в детском саду регулярно проводит работу, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания. Это позволяет педагогам совершенствовать коммуникативные умения, научиться дискутировать, доказывать правильность своей точки зрения и принимать без обид и взаимных претензий точку зрения оппонента. А еще - педагоги учатся определять свое эмоциональное состояние, овладевают техниками релаксации и техниками, которые позволяют быстро взять себя в руки в стрессовой ситуации.

Как избежать синдрома профессионального выгорания.

1. Будьте внимательны к себе: это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям, что позволит обрести себя, поверить в свои силы.
4. Не ищите в работе счастья или спасения: она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью: живите своей, не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, так как 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 очень хочется кому-то помочь или сделать за него работу, задайте себе вопросы: «Так ли уж это ему нужно?» «А может, он справится сам?».

Все мы с вами разные и разная у нас реакция на трудности, возникающие в жизни. Одни приходят в ужас от малейшей неприятности, другие сохраняют присутствие духа даже в несчастье. Когда дела идут плохо, НЕ ДОПУСКАЙТЕ, что – бы мысль о случившемся завладели вами.

В этом вам помогут пять заповедей:

Невозмутимость "Я сохраню спокойствие в любой ситуации"

Смирение "Я приму это поражение с достоинством"

Мужество "Я могу это выдержать, я даже больше смогу"

**Решимость "Я согнулся, но не сломлен, я выберусь из этой ситуации"
Живите и радуйтесь каждому дню!**