Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №28 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

**Консультация**

***Профессиональное выгорание педагог***

**Педагог-психолог:**

 **Орлова Е.А.**

 **Санкт-Петербург**

***Консультация***

**Профессиональное выгорание педагогов**

Под профессиональным выгоранием понимают длительный, непрекращающийся стресс, возникающий под воздействием продолжительных профессиональных стрессоров. Профессиональному выгоранию подвержены люди, очень включенные в свою работу, отдающие ей эмоции, знания, значительную часть своего времени.

 Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей и адекватной «зарядки». Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

1. **Стадия эмоционального истощения.**

Связана с возникновением негативных переживаний, чувства эмоционального опустошения; появляются мысли: «ничего не хочу», «ничего интересного, все одно и то же», «как я устала от всего». Высокие эмоциональные перегрузки в педагогической деятельности приводят к попытке самосохранения через отстраненность от дел педагогического коллектива, проблем воспитанников.

1. **Стадия деперсонализации.**

Связана с возникновением циничного, неэмоционального отношения к другим людям; появляются мысли: «этим детям ничего не надо, а мне что, больше их надо?», «неблагодарные пошли ныне ученики, я столько сил и времени на них трачу, а они…». Если на первых порах эти мысли носят скорее скрытый характер и появляются во внутренне сдерживаемом раздражении, то впоследствии они трансформируются во внешне наблюдаемые вспышки раздражения, гнева, приводят к периодически возникающим конфликтным ситуациям.

1. **Стадия редукции персональных достижений.**

Проявляется в снижении чувства собственной компетентности в своей работе, уменьшении ценности и значимости педагогической деятельности, снижении профессиональной мотивации; появляются мысли: «у меня ничего не получается», «в моей работе нет смысла», «государство не ценит нас, педагогов».

**Признаки профессионального выгорания педагогов:**

* чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения;
* дегуманизация, развитие негативного отношения к своим коллегам, воспитанникам;
* сомнения в общей полезности педагогической деятельности, обесцениваются профессиональные достижения, постоянные переживания относительно своей профессиональной и личной несостоятельности;
* продуктивная творческая деятельность сменяется формальным исполнением обязанностей;
* утрата чувства юмора, усталость и опустошенность;
* ухудшение качественных и количественных показателей работы;
* появление мыслей о не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оценки окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

 Укрепление профессионального здоровья и профилактика выгорания – процесс длительный, требующий каждодневных превентивных усилий. К сожалению, наш российский человек в большинстве своем не готов ежедневно совершать целенаправленные шаги в направлении здоровья. Как говорится, «пока жареный петух не клюнет». Когда же появляются признаки синдрома хронической усталости, профессионального выгорания, когда накапливающаяся в течение рабочей недели усталость не проходит даже после выходных, в таких случаях мы рассчитываем опять же на некую «волшебную палочку» - взмахнул ею, и боль отступила.

 Исследования выявили следующие причины стресса и ухудшения профессионального здоровья педагогов: перегрузки и сверхурочная работа, низкий социальный статус и низкий уровень зарплаты, межличностные отношения на работе и семейные проблемы.

 Рекомендации по профилактике профессионального выгорания и укреплению здоровья педагогических работников:

* методика оценки и преодоления симптомов профессионального выгорания педагогов;
* рекомендации руководителю ОУ по профилактике профессионального выгорания педагогических работников;
* рекомендации педагогу по профилактике профессионального выгорания;

Методика оценки и преодоления симптомов профессионального выгорания педагога предназначена для самооценки симптомов профессионального выгорания педагога с целью выработки адекватных и индивидуально целесообразных форм профилактики выгорания.

 **Преодоление физиологических проявлений стресса**

|  |
| --- |
|  Физиологические проявления стресса |
|  **Проявление** |  **Преодоление** |
| Дрожь в руках и коленях | Используйте естественные движения для выброса энергии (запишите на листе бумаги, переложите с места на место бумаги).Избегайте мелких повторяющихся жестов |
| Усиленное сердцебиение, учащенный пульс | Сделайте глубокий вдох и выдох на три счета. Повторите 3 раза |
| Легкое головокружение | Сядьте. Сожмите и расслабьте пальцы ног |
| Сухость во рту | Легко укусите кончик языка. Обведите кончиком языка губы, смочив их слюной |
| Чрезмерное слюноотделение | Замедлите темп речи. Делайте вдох в конце каждой фразы /предложения. Во время паузы прижмите язык к верхним передним зубам (как если бы произносили звук (д) или (т)), втяните воздух через сомкнутые зубы |

**Рекомендации педагогу по профилактике профессионального выгорания**

***Использование антистрессового стиля жизнидеятельности***

Почему некоторые люди везде успевают и все делают вовремя? Почему другие, как ни стараются, постоянно выбиваются из графика? Умение контролировать время – это вопрос тренировок. Основная проблема у педагогов, не умеющих правильно распределять свое время, это неумение отделить главное от второстепенного.

1. Классифицируйте свои дела по степени важности.
2. Расставьте их последовательно на временной шкале.
3. Провидите хронометраж дня.
4. Оцените, сколько времени вы потратили на дела первостепенной важности, сколько второстепенные.
5. Ответьте на вопросы:
* Уделили ли вы важным делам столько времени, сколько хотели?
* Не слишком ли много времени вы потратили на второстепенные дела?
* Что бы вы изменили, если б могли заново прожить прошедший день?

Управлением временем посвящена целая наука – тайм-менеджмент. Основной совет, который дают профессионалы: планируйте будущий день. Не ленитесь потратить 10-20 минут вечером на расписание следующего дня. В скором времени вы убедитесь: у вас появится больше свободного времени, чем вы могли бы ожидать.

 При планировании помните, что распорядок дня не должен быть слишком жестким. Оставляйте себе небольшой запас, пусть каждое дело будет распланировано с погрешностью несколько минут. Если вам удастся выполнить работу в минимальный срок, то у вас появиться свободное время; если нет, график не разрушится, он просто сместиться. Вот несколько советов:

* Делайте «напоминалки». Записывайте время и место запланированных встреч. Полезно знать расписание людей, с которыми вам часто приходится общаться. Это поможет вам синхронизировать свои действия с действиями других людей;
* Оставляйте себе время на бездействие. Это будут минуты, в которые вы сможете позволить себе расслабиться, отвлечься от проблем.

***Действия педагога, направленные на профилактику профессионального выгорания и укрепление профессионального здоровья.***

1. Повысить свой уровень информированности о том, что такое выгорание и каковы причины его возникновения.
2. Провести самодиагностику с помощью методик, осознать свое состояние.
3. Осознать возможность активного обращения к внешним ресурсам для преодоления возникшего состояния (отдых, развлечения, общение с близкими людьми, коллегами; профессиональная медицинская и психологическая помощь) и по необходимости воспользоваться ими.
4. Осознавать возможность активного обращения к собственным внутренним ресурсам для преодоления возникшего состояния (в качестве таких ресурсов выступают, прежде всего, навыки саморегуляции) и начать пользоваться ими.
5. Развивать в себе установку на то, что работа может и должна доставлять удовольствие и развивать личностные ресурсы.
6. Определить для себя краткосрочные и долгосрочные цели (достижения краткосрочных целей приносит очень важное для оптимального эмоционального состояния человека – состояние успеха).
7. Профессионально развиваться и самосовершенствоваться (обмен профессиональной информацией, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива; для этого используются различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.).
8. Поддерживать хорошую физическую форму (между состоянием тела и разумом существует тесная связь).
9. Развивать умение рассчитывать и обдуманнораспределять свои рабочие нагрузки.
10. Изыскивать возможность переключаться с одного вида деятельности на другой.

 Список литературы

1. С.М. Шингаев Психологическое обеспечение профессионального здоровья педагогов. Комитет по образованию; Правительства СПб

2011; СПб АППО 2011.

1. Алдер Г. Практическое руководство по продлению жизни. – СПб Питер 2001.
2. Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
3. Коржова Е.Ю. Психология адаптации педагогов к профессиональной деятельности: монография. – СПб: Балт.пед.акад. Ин-т психологии человека, 1996.
4. Никифиров Г.С. Психология здоровья. – СПб: Речь 2002
5. Практикум по психологии здоровья под ред. Г.С. Никифорова – СПб: Питер 2005.
6. Психология профессионального здоровья /под ред. Г.С. Никифорова – СПб: Речь 2006.

**Выделение симптомов профессионального выгорания**

*Инструкция:* отметьте те симптомы, которые вы замечаете у себя.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группасимптомов | симптомы | Отметка о наличии |
| Физиологическиесимптомы | Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна |  |
| Ощущение эмоционального и физического истощения |  |
| Отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию |  |
| Общая слабость, снижение активности и энергии |  |
| Частые безпричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта |  |
| Резкая потеря или резкое увеличения веса |  |
| Полная или частичная бессонница |  |
| Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня |  |
| Одышка или нарушения дыхания при физиологической или эмоциональной нагрузке |  |
| Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений |  |
| Психологические симптомы | Безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности |  |
| Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события |  |
| Вспышка немотивированного раздражения или отказы от общения, уход в себя |  |
|  | Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет |  |
| Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо») |  |
| Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь» |  |
| Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится») |  |
| Поведенческие симптомы | Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее |  |
| Педагог заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы) |  |
| Постоянно без необходимости берет работу домой, но дома ее не делает |  |
| Возникают затруднения в принятии решений |  |
| Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам |  |
| Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях |  |
| Дистанцированность от коллег, детей, повышение неадекватной критичности |  |
| Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет |  |

*Интерпретация*: проводится количественный и качественный анализ полученных результатов.