**Консультация для педагогов ДОУ**

**«Профилактика профессионального выгорания педагогов».**



**Профессиональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

**Стадии профессионального выгорания:**

- Первая стадия: приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний; исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

- Вторая стадия: возникают недоразумения с коллегами; появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

- Третья стадия: притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным; безразличие ко всему.

**Симптомы профессионального выгорания:**

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

- Ощущение эмоционального и физического истощения;

- Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

- Резкая потеря или резкое увеличение веса;

- Полная или частичная бессонница;

- Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

- Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

- Частые нервные срывы (вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств);

- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»).

**«Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания»**

Инструкция: ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Почти никогда | Редко | Часто | Почти всегда |
| Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей |  |  |  |  |
| Результаты: |  |  |  |  |

Интерпретация результатов: Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: «0» - почти никогда, «1» - иногда. «2» - часто, «3» - почти всегда.

Суммарный показатель: менее 3-х баллов можно оценить как низкий, 3 - 12 средний, выше 12 - как высокий показатель эмоционального выгорания.

Предотвратить синдром выгорания можно, задав себе два простых вопроса:

- Для чего я это делаю?

- Нравится ли мне делать то, что я делаю?

**Профилактика профессионального выгорания**

**НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность обсуждать их вместе с вами.

**НЕ** избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

**НЕ** позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

**НЕ** ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



**Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения**

**Э**тот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход выполнения: 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 «Расслабление мышц. Снятие стресса».**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте, тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.

- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

**Упражнение «Маски релаксации для мышц лица».**

*Маска удивления.* И.п.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На вдохе задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

*Маска гнева.* И.п.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не больше чем на секунду, с выдохом опустить брови.

*Маска поцелуя.* И.п.: сидя, стоя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы. Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

*Маска смеха.* И.п.: сидя, стоя. Попеременно сжимать и разжимать зубы, сжимать постепенно, разжимать резко, давая нижней челюсти чуть отвалиться. Чередовать вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц. Можно выполнять с жевательной резинкой.

И.п.: сидя, стоя, лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта - маска смеха, с выдохом - расслабить напряженные мышцы.

*Маска недовольства.* И.п.: сидя, стоя, лежа. С вдохом - энергично, но постепенно сжать губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта, с выдохом - расслабить мышцы лица.

**Упражнения для круговых мышц глаз.**

И.п.: голова на подушке или на спинке кресла. Сидя или лежа, с медленным вдохом мягко опускать веки, постепенно наращивать напряжение главным образом за счет круговых движений глаз. Прикрыв глаза веками, начать их жмурить как можно сильнее. После максимального зажмуривания - секундная задержка дыхания, после чего со свободным выдохом опустить веки.

И.п.: сидя или стоя. Приложить язык к корням верхних зубов (в положении звуков «т», «д»). Постепенно, одновременно со вдохом, упираться кончиком в верхние зубы. Затем короткая задержка дыхания. Одновременно зафиксировать напряжение. Свободный выдох через рот. При таком выдохе расслабленный язык станет немного вибрировать.

Каждое упражнение выполняется несколько раз.