

## Консультация для педагогов «Синдром эмоционального выгорания у педагогов».

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;
- Непокойная 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.

Некоторые практические психологи, однако, признаются в том, что с педагогическим коллективом работать сложно, ведь педагоги не всегда охотно идут на контакт, с осторожностью соглашаются на участие в работе тренингов на семинарах-практикумах.

«Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов с помощью психокоррекционных технологий и проекционных методик»

**Цель:** повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, преодоления синдрома эмоционального выгорания, улучшение эмоционального состояния педагогов, придание уверенности в себе.

**Задачи:**

1. Создать благоприятные условия для работы группы, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания;

2. Поделиться **психологическими** знаниями о синдроме **эмоционального выгорания** и способах его преодоления **педагогами ДОУ**;
3. Развивать коммуникативные умения, **эмоционально-волевою сферу педагогов**;
4. Снять **эмоциональное напряжение**, укрепление позитивного отношения к своей работе.