**«*Эмоциональное выгорание... как этого избежать?!»***

*Педагог-психолог Шкуратова Ю.С.*

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателей в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание. Под «эмоциональным 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, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. В соответствии с этим, мы полагаем, что психологическая поддержка воспитателей должна стать одной из приоритетных линий в работе психолога ДОУ.

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

Влияние организационного фактора в условиях ДОУ чаще всего проявляется в неблагополучной психологической атмосфере в педагогическом коллективе. Однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

**К симптомам эмоционального выгорания относится:**

* эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
* напряженность в отношении к людям;
* заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
* частая раздражительность;
* психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
* снижение активности.

Чтобы **избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания**, советую:

1. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

2. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

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

4. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

5. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

6. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).

7. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

8. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

9. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

10. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

**Для** профилактики эмоционального выгорания, предлагаю приемы саморегуляции для быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения:

* ***Упражнение «Сосулька»***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Описание:** встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Будто заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

* ***Упражнение «Радуга»***

**Цель:** Стабилизация эмоционального состояния.

**Описание:** встаньте прямо, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжаете с нее, как с горки. Повторите несколько раз. Запомните свои ощущения.

* **Упражнение «Напряжение – расслабление»**

**Цель:** снятие мышечных зажимов

**Описание:** встаньте прямо и сосредоточьте внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение нужно сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

* ***Упражнение «Муха»***

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Описание**: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

*Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.*

*Список литературы:*

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.

3. Семенова Е.Г. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: Учебное пособие. / Е.Г. Семенова. - М.: Издательство Института психотерапии, 2002.