**Профессиональное выгорание педагога.**

 Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – личностных энергетических ресурсов человека, работающего в социальной сфере.

**Основные признаки выгорания:**

* Истощение
* Усталость
* Бессонница
* Негативная самооценка
* Усиление агрессивности
* Чувство вины
* Уменьшение аппетита или переедания
* Пренебрежение исполнением своих обязанностей
* Негативные установки по отношению к работе
* Негативные установки по отношению к своим воспитанникам.

 Раньше считалось, что эмоциональному (профессиональному) выгоранию чаще всего подвержены люди после 35 – 40 лет. У них заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, появляются негативизм и усталость.

 К сожалению, современный мир диктует свои правила: увеличилась нагрузка на педагогов, вводятся в действие различные современные технологии, выросли требования к личности педагога со стороны родителей.

 Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

 Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

 Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». У педагогов значительно снижается энтузиазм, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость.

 Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

 Существует много способов для того, чтобы предотвратить и не допустить проявлений профессионального выгорания: спорт, хобби, чтение и т.д. Для каждого человека профилактика индивидуальна. Мы с Вами сейчас перейдем к упражнениям, которые я думаю помогут нам всем расслабиться.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

 **Упражнение «Поза Наполеона»**

 Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).

**Комментарий ведущего:** ***Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если Вы показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.***

**Упражнение “Карусель общения”**

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим:

 “Я люблю…”, “Меня радует…”, “Мне грустно когда…”, “Я сержусь, когда… ”, “Я горжусь собой, когда…

***Это упражнение для того, чтобы получше узнать педагогов, с которыми нам приходится общаться ежедневно.***

 **Упражнение «Тест геометрических фигур»**

 Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг.

 **Комментарий ведущего:**

 **ПРЯМОУГОЛЬНИК:** изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

 **ТРЕУГОЛЬНИК:** лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

 **ЗИГЗАГ:** жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

 **КВАДРАТ:** организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

 **КРУГ:** высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

 **Упражнение «Выбор»**

 Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

 2​. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.

 3​. Съедаете что-то другое.

 4.​ Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

 **Комментарий ведущего:** Если вы выбрали **первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

 Если вы выбрали **второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

 Если вы выбрали **третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

 Если вы выбрали **четвертый вариант,** то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

**Упражнение «Мусорное ведро»**

Посередине комнаты (кабинета) ставится символическое ведро для мусора. Как Вы думаете, чем мы его сейчас будем заполнять? А теперь представьте себе, что пропали все мусорные ведра и мешки. Мусор стал заполнять все, что есть в нашей жизни – комнату, коридор, улицы - стало невозможно дышать, двигаться…Люди начинают болеть. Точно так же и с чувствами. Сейчас Вы напишите на листочках все, что Вас беспокоит и волнует. А теперь Вы разорвите свои листочки, а вместе с ними и все ваши волнения и негативные эмоции. Теперь вы легки и свободны, все, что Вас волновало будет утилизировано и Вам можно жить легко и просто.

**Упражнение «Распредели по порядку» или**

**«Нарисуй воздушный шар»**

* Нарисуйте воздушный шар и рядом с ним напишите 9 самых важных вещей для Вас или людей, которые Вам важны. Вы летите на воздушном шаре, светит яркое солнце, чистое небо, воздушный шар летит легко и быстро. И вдруг, представьте, что налетел шквальный ветер и шар с огромной скоростью начал падать. Вам нужно вычеркнуть по мере важности 4-5 вещей или имена людей (выкинуть из шара), чтобы спасти самое важное для Вас в Вашей жизни.

***Вывод: Тех людей или те вещи, которые у Вас на рисунке остались незачеркнутыми в воздушном шаре – это и есть самые важные и нужные Вам вещи и люди, которыми Вы дорожите и которые поставили на 1 место в своей жизни. Все остальное – неважное и ненужное, То, чем можно пожертвовать ради спокойной и успешной жизни Вашей и Вашей семьи.***

* Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

 — дети

 — работа

 — муж (жена)

 — Я

 — друзья, родственники

**Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:**

 1. Я

 2. Муж (жена)

 3. Дети

 4. Работа

 5. Друзья, родственники

 Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

**Упражнение «Удовольствие»**

Одним из распространенных стереотипов является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Существует много возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Вы их все, безусловно, знаете. Сейчас мы с Вами про ни вспомним.

Тест «**ХОББИ»**

 Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается пронумеровать их по степени удовольствия.

 ***ВЫВОД:* это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.**

**Релаксационное упражнение “Путешествие на облаке”**

Предлагаю удобно располагаются на кресле или ковре. Закройте свои глаза. Вы не открываете глаза, пока я Вам не скажу, но Вы все, о чем я Вам буду говорить, сможете увидеть и ощутить.

 “Сядьте поудобнее, Ваши глаза закрыты. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните… **(звучит легкая инструментальная музыка).** Я хочу пригласить Вас в путешествие на облаке. Представьте, что облако к Вам подплывает из-за горизонта. Вы его видите и ощущаете. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как Ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет сейчас тебя в такое место, где ты будешь счастлив(может быть это остров в океане или твоя постель с мягкой кроватью).

Постарайся мысленно “увидеть” это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное…Оно происходит. Легкий прохладный ветерок приятно дует на твое лицо (небольшая пауза).Ты счастлив.

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало… теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе… Потянись, выпрямись и снова почуствуй себя бодрой, свежей и внимательной”.

-*Какие чувства вы испытывали во время путешествия?*

*-С каким настроением вы вернулись после путешествия?
-Где вам удалось побывать? Кто вас окружал?*

*-Какое сейчас у вас настроение?*

**Вывод: Сейчас мы с Вами попытались научиться навыкам расслабления, нормализации психо-эмоционального состояния. Это упражнение можно делать самостоятельно. Самое главное требование – не торопиться при выполнении.**

**Заключение: Рекомендации педагогам:**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

 — громко запеть;

 — резко встать и пройтись;

 — быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

 — измалевать листок бумаги, измять и выбросить

- или использовать одну из предложенных Вам методик.

 2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

 3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

 4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

 **Что же делать, чтобы не наступил момент эмоционального (профессионального) выгорания:**

В-первую очередь, проанализировать свой график работы и возможности его модификации:

* Оценить реальность сроков исполнения заданий и по возможности снизить интенсивность труда;
* выделить краткосрочные и долгосрочные цели и установить приоритетность целей;
* четко выделить сферу своей деятельности и не брать ответственность за работу других людей;
* овладеть тайм-менеджментом (овладеть технологиями овладения своим временем);
* выработать оптимальный ритм работы, то есть использовать чередование простых и сложных заданий;
* формировать и поддерживать в себе оптимистические и позитивные установки – как в отношении себя, так и в отношении других людей и жизни вообще.

 Выполнение этих небольших правил в организации труда позволяет несколько снизить стрессовую нагрузку на работе и почувствовать, что сам человек может контролировать складывающуюся ситуацию и поддерживать равновесие между внешними требованиями и своими внутренними ресурсами.

**Еще немного о профилактике профессионального выгорания:**

* Эмоциональное общение;
* овладение методами и техниками саморегуляции;
* использование «тайм – аутов»;
* профессиональное развитие и самосовершенствование;
* избегание ненужной конкуренции;
* творческий подход к профессиональной деятельности.