Выступление к методическому совету педагога-психолога Бобрышевой Е.В.

**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.

**Симптомы профессионального выгорания**

**Психофизические симптомы:**

* чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
* ощущение эмоционального и физического истощения;
* снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);
* общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
* 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;
* одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
* заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

**Социально-психологические симптомы:**

* 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);

немотивированный гнев или отказ от общения, уход в себя;

постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

* 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;
* сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
* постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
* чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
* невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
* дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

Эмоциональному выгоранию подвержены специалисты, у которых профессиональная деятельность связана с общением: помогать, успокаивать, давать людям «душевное» тепло.

К «группе риска» относятся: педагоги, медики, психологи, управленцы, социальные работники. Специалисты постоянно сталкиваются с негативными эмоциями, незаметно вовлекаются в некоторые из них, приводящие к психологическим «перегрузкам».

Выгорание эмоциональное происходит медленно от: работы «на износ», повышенной активности, трудового энтузиазма. Проявляется симптом перегрузки организма, переходящий в хронический стресс, наступает истощение человеческого ресурса.

Методика **«Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко)**позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения».

Для выявления уровня эмоционального «выгорания» у педагогов ДО, мною была использована методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания» Бойко В.В.

В ходе исследования в выборке (12 человек) были выявлены следующие симптомы эмоционального выгорания в процентном соотношении:

**Фаза "напряжение**":

* не сформирована - 92% респондентов (11 чел);
* в стадии формирования - 8% респондентов (1 чел);
* сформирована – 0%.

**Фаза "резистенции**":

* не сформирована- 58% респондентов (7 чел);
* в стадии формирования-34% (4 чел);
* сформирована-8% (1 чел);

**Фаза "истощение**":

* не сформирована - 92% (11 чел);
* в стадии формирования- 8% (1 чел);
* сформирована-0%

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что проблема «выгорания» сотрудников актуальна.

С целью укрепления психологического здоровья педагогов проводятся упражнения:

1. «Плюс Минус»;
2. «За что мы любим»;
3. «Сад моей души»
4. Рефлексия.

**Рекомендации педагогам ДО по профилактике эмоционального выгорания**:

* **Выработайте для себя определенный расслабляющий ритуал.**  Например, как только проснетесь, сразу поднимайтесь из постели. Проведите медитацию, по крайней мере, в течение пятнадцати минут.  Прочтите что-то, вдохновляющее вас. Послушайте любимую музыку.
* **Примите здоровую пищу, проделайте физические упражнения.**  Когда вы правильно питаетесь, занимаетесь регулярной физической активностью и много отдыхаете, у вас будет более высокая энергия и устойчивость к жизненным  неприятностям и требованиям.
* **Делайте для себя ежедневный технологический перерыв.** Установите время, когда вы полностью можете отключиться. Оставьте в покое ваш ноутбук, телефон,  социальные сети, электронную почту. Проанализируйте прошедший день, больше уделяйте внимания положительным моментам.
* **Поддержите свое творческое начало.** Оно является тем мощным противоядием, которое поможет вам в борьбе с выгоранием. Создайте какой-нибудь новый интересный проект, придумайте новое хобби и т.д.
* **Используйте методы профилактики стресса.** Если вы еще на пути к выгоранию, постарайтесь предотвратить стресс, используя методы медитации, делайте перерывы в работе, записывайте свои мысли в дневник, займитесь любимым хобби  и другими делами, не имеющими ничего общего с вашей работой.
* **Активно решайте ваши проблемы.**Проявите активную позицию, а не пассивную для решения проблем на вашем рабочем месте, старайтесь исключить стрессовые ситуации на работе. Вы почувствуете себя менее беспомощными, если вы заявите о себе и выразите свои потребности. Если у вас нет возможностей для решения проблемы, поговорите с вашим начальником.