**Консультация для педагогов**

**На тему: «Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления»**

В последние годы резко возрос интерес к синдрому эмоционального выгорания. Заинтересованность этой проблемой проявляют как руководители образовательных учреждений, так и сами педагоги. Это обусловлено тем фактом, что выгорание специалистов (особенно так называемых «помогающих» профессий, к категории которых относится профессия воспитателя) начинается незаметно и на начальном этапе не вызывает никаких трудностей для организации, а в результате обходится очень дорого.

**Синдром эмоционального выгорания**– это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми.

За годы работы в ДОУ у воспитателя накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию.

**К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания воспитателей, относят:**

1) высокую ответственность за своих подопечных;

2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;

3) самоотверженную помощь;

4) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;

5) наличие ролевых конфликтов;

6) работу с «трудными» детьми.

Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения. Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности воспитателя, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе «воспитатель – коллеги», так и в системе «воспитатель – ребёнок».

Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности специалиста, профилактика данного синдрома является значимым аспектом в системе профилактической работы дошкольного учреждения.

По мнению специалистов в области стресс–менеджмента, выгорание «заразно», наблюдались целые «выгорающие» отделы и организации (Водопьянова Н. Е., 2005). Специалисты, подверженные процессу выгорания, демонстрируют такие проявления, как цинизм, негативизм, пессимизм. Все перечисленные проявления недопустимы в работе специалистов «помогающих» профессий, особенно при взаимодействии с детьми.

**Таким образом, коммуникативная и эмоциональная составляющие деятельности педагога являются наиболее «эксплуатируемыми»** и, как следствие, наиболее подверженными «износу», что приводит к попыткам специалиста экономить, излишне не расходовать, «придерживать» их.

**Последствия эмоционального выгорания педагогов могут проявляться в различных сферах:**

• межличностные последствия проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах с коллегами, администрацией , воспитанниками и родителями, в раздражительности и эмоциональной истощенности;

• установочные последствия проявляются в негативных установках по отношению к детям, работе вообще, коллективу, к себе лично, которые ведут к снижению лояльности сотрудников;

• поведенческие последствия могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: педагог выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая тем самым нарастание напряженности вокруг себя и, как следствие, – снижение качества работы и межличностного взаимодействия, потребность в употреблении психоактивных веществ;

• психофизиологические последствия находят выражение в расстройствах психосоматики, которые могут проявляться как в виде изнурительных головных болей, так и в форме бессонницы.

Названные последствия выгорания имеют огромное влияние на психологический комфорт как в педагогическом коллективе, так и в группе, на эффективность учебно–воспитательного процесса, на общее состояние здоровья воспитателей и воспитанников.

