

## Консультация для педагогов и родителей «Синдром профессионального выгорания»

Подготовила педагог-психолог  
МАДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 233»  
Л.А.Турова

Синдрому профессионального выгорания подвержены люди разных профессий. Но особое место в этом ряду занимают работники сферы образования. Необходимость постоянного общения с быстрорастущими и развивающимися детьми, с разным уровнем адаптогенности, и особенностями их развития. Общения с большой группой родителей детей, также отличающихся уровнем образования, воспитания и социального положения. Необходимость сдерживания своих эмоций. Необходимость быстрой переработки большого количества информации много праздников, занятий, мероприятий. И возникающих разных сложных ситуаций, зачастую болезненных. С чувством обиды. Повышенная ответственность за жизнь детей. Физические нагрузки, которые переживают педагоги. Высокий уровень эмоциональной активности. Большая отдача энергии. Хроническая нехватка времени на семью и близких. И неблагодарность некоторых несознательных и эгоистичных родителей и сотрудников. Синдром профессионального выгорания развивается постепенно и совсем независимо для педагога и окружающих. Психологи выделяют три стадии выгорания.

**Первая стадия:** Зарождение. Молодой, активный, полный идей специалист вливается в деятельность. Работает с душой. Работа доставляет радость. Педагог берет на себя слишком много обязанностей, которые выполняются любой ценой. За счёт сна, общения с семьей, или личной жизнью. И вдруг замечает, что забыл поздравить близкого, или не смог принять участие в празднике своего ребенка. Это первые звоночки будущих проблем.

**Вторая стадия.** Напряжение. Накапливается усталость. Появляется ощущение тревожности, неудовлетворенность «неблагодарность» своего труда. Появляется желание уменьшить количество своих обязанностей. Стало казаться, «все против меня». Снижается интерес к новым знаниям. И замечает, что забыл что-то настолько привычное, что самому потом странно становится. Мучительно вспоминаешь, закрыл ли кабинет и выключил свет.... И много курьезных ситуаций.

**Третья стадия.** Это уже критическая стадия, когда явно проступают признаки невроза. Главный признак: постоянная усталость. провалы в памяти, неуверенность в себе, резко снижается работоспособность. У специалиста виноватыми становятся все и во всем. Раздражение беспричинный гнев, нетерпимость

**И наконец:** Куда же сбежать от всех?! Выгорание приводит к изменению соматического состояния человека.

Опустошение полнейшее, профессиональная деградация. нет чувств и эмоций к окружающему, нет сил и желания работать. Ухудшение самочувствия, Бессонница, отдышка, давление. А самое главное. Человек не может осознать того. что виной всему он сам.

#### **Как избежать полного выгорания.**

1. Не игнорировать первыми признаками и не списывать их на усталость и плохое настроение.

2. Четко разграничить работу и личную жизнь. Пришел домой, принял душ. Смысл информации дня и вместе с ней мысли о работе. Лечь, расслабиться и минут 15 настраиваться на домашние дела.

3. Свое хобби. Интерес к чему – то, что не связано с работой. Найдите интересное занятие, которое даст вам возможность новых впечатлений и знаний.

4. Займитесь спортом. Обратите внимание на то. как спортсмены относятся к окружающей жизни. Они воспринимают мир по – иному.

5. Освоить приемы саморегуляции. Те, которые подходят вам. Релаксация. Дыхательная гимнастика. или другие приемлемые техники.

6. Постарайтесь равномерно распределять свои обязанности в течении дня. Не стесняйтесь просить совета у более опытных коллег.

7. Старайтесь не копить эмоции и не разряжать их на близких людях. Есть много способов выразить их. Прежде всего постарайтесь ее проговорить, с подружкой, с дневником, с психологом.

8. Если есть возможность отказаться от дополнительной работы. то откажитесь. Отдохните... Не придумали таблетку от Синдрома профессионального выгорания. И действенным способом может стать для вас работа над собой.