В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание».

В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века.

Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально “сгораем” на работе, чаще всего, забывая о своих эмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в “пламя”.

***Причины возникновения СЭВ у педагогов***

* отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
* несоответствие результатов затраченным силам;
* ограниченность времени для реализации поставленных целей;
* неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
* большие нагрузки;
* ответственность перед начальством, родителями;
* отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.

***Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ***

* начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);
* проведение открытых мероприятий на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения;
* окончание учебного года.

***Проявление СЭВ у педагогов***

**(в зависимости от стажа работы)**

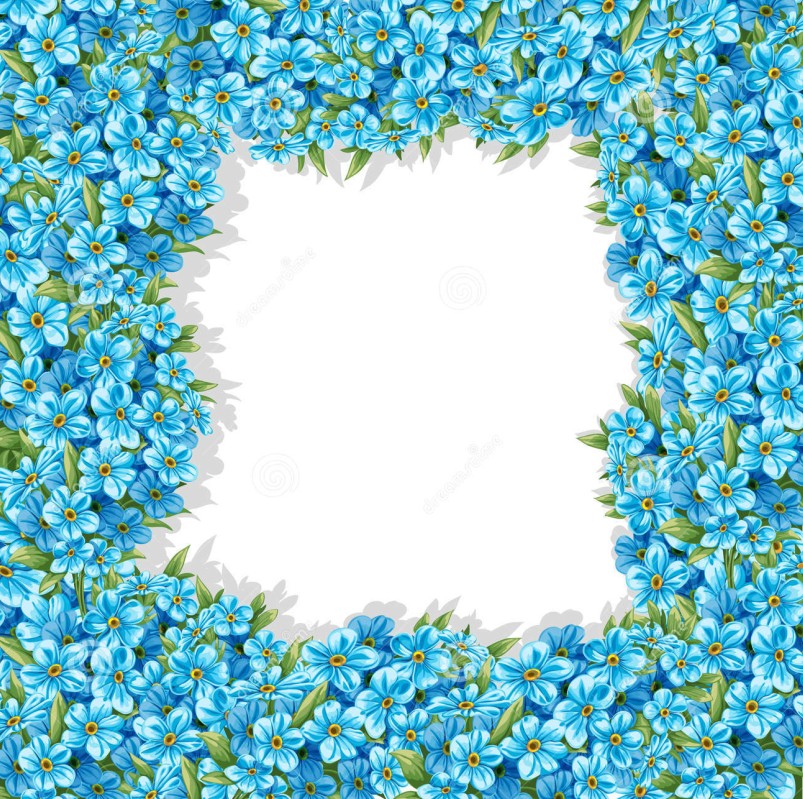
* Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет или от 7 до 10 лет;
* 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
* 11% - у педагогов 10летним стажем, у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
* 8% - со стажем от 1 года до 3 лет

Педагог, из года в год работающий в таких условиях, с высокой долей вероятности подвергается опасности, называемой «синдромом эмоционального выгорания», приводящей к профессиональной деформации личности. Одной из главных причин эмоционального срыва является тревожность, которая может выступать в двух проявлениях: как ситуативная (в данный момент неблагоприятная ситуация) и как черта личности. Многократно повторяющиеся неблагоприятные ситуации могут способствовать тому, что у человека развивается личностная тревожность.

Нет такого человека, который никогда бы не испытывал тревоги… Волноваться естественно. В человеке заложен особый биологический механизм, который помогает справляться с эмоциональной перегрузкой. Тревога означает, что наш организм готов сразиться с возникшими трудностями и принять вызов судьбы.







**Незабудка** (памятка)

ИГРОТРЕНИНГ

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

ПРОФИЛАКТИКА синдрома

эмоционального

выгорания

(СЭВ)

Подготовила:

педагог-психолог

Мороз Е.В.

МБДОУ № 152