



«Синдром эмоционального выгорания»

Знакомо ли вам состояние, когда неожиданно чувствуешь себя очень уставшим, появляется крайне странное ощущение, будто внутри что-то сломалось: все безразлично, все ни почем? Работа, которая так нравилась, которой отдавался без остатка, без которой не представлял своей жизни, теперь не радует, а раздражает, общение с детьми вызывает негативные эмоции. В голове живет только одна мысль: быстрее закончился бы рабочий день! Дома тоже ничего не хочется, даже общаться с близкими ... Многие, наверное, находились в подобном состоянии. Психологи назвали его **синдромом эмоционального выгорания**.

Синдром эмоционального выгорания - это опасное профессиональное заболевание тех, кто работает с людьми: педагогов, врачей, психологов, социальных работников. Известный американский психолог Кристина Маслач, которая одна из первых начала исследовать эту проблему, утверждала, что эмоциональное выгорание - это плата за сочувствие.

Профессия педагога отличается рядом специфических особенностей, главной из которых является безусловное общение с детьми, а также волевой стимул, который постоянно побуждает к практической педагогической деятельности. Образовательная деятельность не имеет фиксированного объема и общепринятых критериев оценки результативности, но требует творчества, активного функционирования сознания, постоянной работы над собой, совершенствования и пополнения знаний, что часто приводит к эмоциональному перенапряжению.

Поэтому главными причинами возникновения синдрома эмоционального выгорания педагогов являются:

- Стress, вызванный большим количеством требований;
- Неспокойная обстановка на работе, требующей устойчивого внимания и напряжения;
- Не всегда разумная организация рабочего времени и труда;
- Невнимание к своему физическому здоровью.

Учитывая, что психологическое переутомление педагога приводит к снижению качества образовательного процесса, ухудшению психологического климата в группе, а, следовательно, и эмоционального состояния детей, очень важно заранее предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания. Поэтому психолог в детском саду регулярно проводит работу, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания. Это позволяет педагогам совершенствовать коммуникативные умения, научиться дискутировать, доказывать правильность своей точки зрения и принимать без обид и взаимных претензий точку зрения оппонента. А еще - педагоги учатся определять свое эмоциональное состояние, овладевают техниками релаксации и техниками, которые позволяют быстро взять себя в руки в стрессовой ситуации.

