

Консультация для педагогов «Синдром эмоционального выгорания у педагогов»

Знакомо ли вам состояние, когда неожиданно чувствуешь себя очень уставшим, появляется крайне странное ощущение, будто внутри что-то сломалось: все безразлично, все нипочем? 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: поскорее закончился бы рабочий день! Дома тоже ничего не хочется, даже общаться с близкими ...

Многие, наверное, находились в подобном состоянии. Психологи назвали его **синдром эмоционального выгорания**.

Под синдромом эмоционального выгорания понимают эмоциональное истощение и опустошение, причиненное собственной работой. Он разворачивается на фоне хронического стресса, приводя к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. **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:

- ✓ стресс, вызванный большим количеством требований;
- ✓ беспокойная 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.

Некоторые практические психологи, однако, признаются в том, что с педагогическим коллективом работать сложно, ведь педагоги не всегда охотно идут на контакт, с осторожностью соглашаются на участие в работе тренингов на семинарах-практикумах.

Педагог-психолог: Ткаченко К.И.

Источник: <https://psichologvsadu.ru>

Профессиональный кодекс педагога

(значимые для педагога жизненные и профессиональные правила)

- + Альтруизм – условие успеха педагогической деятельности, ведь смысл работы воспитателя – в бескорыстном служении детям.**
- + Взаимодействие педагогов и родителей обеспечит воспитание здоровых, умных и счастливых детей.**
- + Главное в профессии педагога – любовь к детям, творческий подход к решению проблем.**
- + Дорога в мир детства – доброта, дружелюбие и чувство долга.**
- + Единство воспитания и обучения – принцип работы с детьми.**
- + Желание работы с детьми должно быть потребностью души воспитателя.**
- + Заботиться о здоровье ребенка – значит воспитывать физическую, гигиеническую, душевную и социальную культуру.**
- + Искренность в отношениях с детьми – одно из главных условий в общении с ними.**
- + Креативность поможет каждому педагогу достичь успеха на профессиональном пути.**
- + Люби свою профессию, будь верен ей всегда!**
- + Минуй все препятствия, достигай поставленной цели!**
- + Педагогический такт – важное качество воспитателя.**
- + Развивающая предметная среда – условие современного и полноценного развития ребенка; создать её – задача педагога и родителей.**
- + Стыдись работать как-нибудь!**

- ✚ Творчество, терпение, трудолюбие – личностные характеристики хорошего воспитателя.
- ✚ Улыбайся детям, родителям, коллегам.
- ✚ Фантазия и творчество воспитателя обеспечат высокий уровень развития детей.
- ✚ Хочешь воспитать детей счастливыми – будь счастлив сам.
- ✚ Цена воспитателя детского сада – воспитанность его детей.
- ✚ Эмпатия, способность увидеть проблему с позиции ребенка всегда поможет в трудной ситуации.

Подготовила педагог-психолог: Ткаченко К.И.

Рекомендации для воспитателя

***Самое главное в воспитании детей – любовь,
терпение и личный пример***

- ✚ Создайте в душе идеал, высокую мечту и стремитесь к ней. Помните, что совершенству нет предела.
- ✚ Растите профессионально, будьте в курсе последних достижений педагогической науки.
- ✚ Будьте всегда в равновесии, сдерживайте отрицательные эмоции.
- ✚ Выходите из конфликтных ситуаций с достоинством и юмором. Ищите выход из конфликта, а не виноватых; находите ошибки и причины недоразумений не в других, а в себе.
- ✚ Прощайте, сочувствуйте, сопереживайте, будьте великодушны и снисходительны.
- ✚ Живите легко, просто и радостно. Учите, улыбаясь. Радость по силе равна любви, а уныние и отрицание погубят всё, за что бы человек ни взялся.
- ✚ Будьте всегда доброжелательны.

- ✚** **Всюду наводите порядок и уют, создавая оазис доброты, любви и красоты в душе, в семье, на работе. Прививайте это детям.**
- ✚** **Будьте доброй и честной. Помните, что добро всегда вернётся многократно увеличенным.**

Подготовила педагог-психолог: Ткаченко К.И.