В последнее время проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

Впервые феномен "психического выгорания" был описан американским психиатром X . Дж. Фрейденбергером в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности.

Р. Шваб (1982) расширяет группу профессионального риска. Это прежде всего учителя, полицейские, тюремный персонал, политики, юристы, нижнее звено торгового персонала, менеджеры всех уровней.

На сегодняшний день проведенные в различных странах исследования показывают, что особой "группой риска" являются педагоги.

Зарубежные исследователи (С. Маслач, Р. Джексон) рассматривают синдром эмоционального выгорания как трехфакторную модель, представленную эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений.

В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".

В. В. Бойко выделяет три фазы формирования выгорания.

Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

Фаза резистенции (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Фаза истощения. Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

Каждая фаза содержит определенные симптомы, описывающие динамику развития синдрома выгорания.

В качестве основных симптомов эмоционального выгорания Е. Малер (1983) выделяет: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания; бессонницу; негативное отношение к клиентам; негативное отношение к самой работе; скудность репертуара рабочих действий; негативную Я-концепцию; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства вины.

Обобщая исследования В. В. Бойко, Г. П. Звездиной, К. Кондо, Е. Малера, С. Маслач, В. Спиридонова, Т. В. Форманюк и др., можно выделить две группы факторов, оказывающих влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание, можно отнести:

– специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы);

– организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

К внутренним факторам относят:

– коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации;

– ролевой и личностный фактор (индивидуальный): смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с детьми. Чаще стиль общения становится авторитарным или либерально-попустительским, а это приводит к нарушению благоприятной психологической обстановки в группе.

**Чтобы избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания:**

1. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

2. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

3. Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

4. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

5. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

6. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).

7. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

8. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

9. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

10. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

**Приемы саморегуляции для быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения:**

***Упражнение «Сосулька»***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Описание:** встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Будто заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

***Упражнение «Радуга»***

**Цель:** Стабилизация эмоционального состояния.

**Описание:** встаньте прямо, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжаете с нее, как с горки. Повторите несколько раз. Запомните свои ощущения.

***Упражнение «Напряжение – расслабление»***

**Цель:** снятие мышечных зажимов

**Описание:** встаньте прямо и сосредоточьте внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение нужно сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

***Упражнение «Муха»***

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Описание**: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

***Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.***