**Профессиональное (эмоциональное) выгорание (ПЭВ)**- это синдром, который развивается на фоне постоянного стресса и ведет к истощению эмоциональных, личностных и энергетических ресурсов работающего человека.

*Состоянию ПЭВ соответствуют следующие чувства, мысли, действия:*

- чувства: апатия, подавленность, беззащитность, отсутствие мотивации, боязнь ошибиться, боязнь неопределенности и неконтролируемых ситуаций;

- мысли: о несправедливости жизненных обстоятельств, недооцененности окружающими собственных трудовых усилий, собственном несовершенстве;

- действия: резкие высказывания в сторону окружающих и себя (такие как критика), желание быть замеченным или, наоборот, скрыться от всех, стремление к перфекционизму или, наоборот, совсем не стараться при выполнении рабочих зада.

**Внешние и внутренние факторы, влияющие на эмоциональное выгорание**

*Внешние факторы:* (необходимость проявления эмпатии (сочувствия и сопереживания), ответственность за жизнь и здоровье вверенных подопечных, стаж работы, перегруженная рабочая неделя, низкая оплата труда, непонимание с коллегами).

*Внутренние факторы*: (отсутствие навыков общения и умения выходить из конфликтных ситуаций с детьми, их родителями, руководством, неумение сдерживать собственные эмоциональные состояния, смерть или болезнь близкого, материальные трудности, проблемы в личной жизни , отсутствие самореализации как в профессиональной, так и в личной сферах жизни).

**Симптомы профессионального выгорания**

*Психофизиологические симптомы:*

• бессонница или нарушение режима дня и сна, • нарушение дыхания и одышка при любой нагрузке;

• полное отсутствие радости и любопытства или чувства страха при возникновении опасности;

• постоянная физическая усталость;

• постоянное желание выспаться, сонливость, заторможенность;

• постоянные головные боли без причины;

• резкое изменение показателей веса (снижение, увеличение);

• хроническое чувство слабости, понижение энергетических запасов, снижение иммунитета.

*Социально-психологические симптомы:*

• безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии, раздражительности и гнева, отстранение от окружающих;

• отсутствие положительного настроя на будущее и профессиональный рост;

• постоянное чрезмерное переживание и ощущение беспричинного беспокойства, стыда, вины, обиды, страха;

• резкое понижение самооценки и недовольство собой;

• стрессы, депрессия, пассивность, скука, апатия, снижение эмоциональных реакций, ощущение подавленности.

*Поведенческие симптомы:*

• злоупотребление алкоголем и сигаретами, переедание или полное отсутствие аппетита, концентрация, увеличение и появление вредных пристрастий и привычек;

• неадекватная критика окружающих, отчужденность от близких;

• отсрочка планов на следующий день и в результате их невыполнение;

• чувство непосильности привычной работы и катастрофической нехватки энергетических ресурсов;

• чувство собственной бесполезности, понижение заинтересованности в работе, безразличие и равнодушие к результату.

**Практические рекомендации по профилактике профессионального выгорания.**

1. Не бойтесь проявлять свои чувства. Проявляйте их приемлемым образом. Научитесь обсуждать их со своими коллегами, семьей, друзьями - теми, кому доверяете.
2. Не избегайте обсуждения и разговоров о неприятных для вас ситуациях. Но и не забывайте при этом рассказать о своих достижениях и успехах.
3. Не стесняйтесь просить помощи и принимать ее.
4. Полноценно отдыхайте, спите, занимайтесь спортом, выделяйте время для размышлений.
5. Изучите навыки целеполагания, определите для себя краткосрочные и долгосрочные цели.
6. Самосовершенствуйтесь и растите профессионально.
7. Применение навыков и умений саморегуляции. Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, управления мышечным тонусом и дыханием.

**Практические упражнения «Осваиваем саморегуляцию»**

**Упражнение «Отдых»**

Инструкция: Стоя выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1–2 минуты. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение "Кольцо огня".**

Инструкция: "Закройте глаза и представьте, что вокруг вас бушует огонь. Возьмите все негативное, что беспокоит вас сейчас и бросьте в этот огонь. Вам внутри тепло и спокойно".

**Упражнение «Похвалилки»**

Инструкция: Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

МАДОУ ЦРР д/с №50

**Профилактика**

**эмоционального**

**выгорания**



Подготовила:

педагог-психолог, Леоненко Л.Г.

Тюмень, 2022