**ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Профессиональное выгорание -** это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергических и личностных ресурсов работающего человека.

это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

понимается как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в эмоциональном, умственном истощении, физическом утомлении, личностной отстраненности и снижении удовлетворения исполнением работы (Г.А. Макарова).

**«Эмоциональное выгорание»** это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействие.

«Выгорание» - это ответ на хроническое эмоциональное напряжение.

**СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

1. ФИЗИЧЕСКИЕ:

* усталость;
* чувство истощения;
* восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
* астенизация (от греч. astheneia бессилие, слабость)
* частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
* избыток или недостаток веса;
* одышка;
* бессонница.

2. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ :

* работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
* профессионал рано приходит на работу и остается надолго;
* поздно появляется на работе и рано уходит;
* берет работу на дом.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:

* чувство неосознанного беспокойства;
* чувство скуки;
* снижение уровня энтузиазма;
* чувство обиды; чувство разочарования;
* неуверенность; чувство вины; чувство невостребованности;
* легко возникающее чувство гнева; раздражительность;
* человек обращает внимание на детали; подозрительность;
* ригидность (от лат. rigidus — жесткий, твердый);
* неспособность принимать решения;
* повышенное чувство ответственности;
* общая негативная установка на жизненные перспективы.

**ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

ПЕРВЫЙ ЭТАП - развивается нервное (тревожное) напряжение, которое создают хроническая отрицательная психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная от­ветственность, трудность контингента.

ВТОРОЙ ЭТАП - это резистенция, т.е. сопротивление.

ТРЕТИЙ ЭТАП - характеризуется истощением, оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

* несоответствия между личностью и работой:
* требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами;
* желанием иметь интересную работу и хорошо зарабатывать и неудовлетворенностью профессией;
* стремлением иметь большую степень самостоятельности и жесткой политикой администрации и контролем;
* объемом работы и нереальными сроками ее выполнения;
* трудом и вознаграждением;
* желанием положительного взаимодействия и отсутствием такового;
* желанием справедливости на работе и ее отсутствием;
* этическими принципами и принципами личности и требованиями работы.

1.Часто переживаемое чувство тревожности, связанное с ответственностью за жизнь и здоровье вверенных педагогу детей.

2. Необходимость ежедневного эмоционального «присоединения» к детям, сопереживания и сочувствия им.

3. Беспокойство за соблюдение санитарно-гигиенических требований и создание оптимальных психолого-педагогических условий содержания детей в ДОУ.

4. Ощущение беспокойства по поводу качества учебных занятий.

5. Переживание персональной ответственности за результаты обучения детей, поступающих в школу.

6. Переживания, связанные с налаживанием отно­шений с родителями воспитанников.

7. Переживания по поводу восприятия собствен­ной личности значимыми людьми.

8. Ревностное отношение педагогов с большим стажем к успехам молодых коллег.

9. Переживания молодых педагогов, т.к. не хотят мириться с необоснованными придирками, замечаниями, ограничением их творчества и усилий, направленных на достижение успеха.

10. Переживания педагогов предпенсионного возраста т.к. защищают свой авторитет и боятся, что молодежь будет представлять большую ценность для ДОУ.