

Симптомы эмоционального перенапряжения и что делать воспитателю, чтобы не прийти к профессиональному выгоранию?

Симптомы эмоционального перенапряжения

- **Физические проявления:** чувство постоянного утомления, усталости, истощения, проблемы со сном, невнимательность, рассеянность, психосоматические расстройства.
 - **Психологические проявления:** негативное отношение к работе, чувство вины, напряженность, раздражительность, беспокойство, тревожность, апатия, пессимизм, гнев, неуверенность в себе, плаксивость, обидчивость.
 - **Поведенческие проявления:** неприязнь к профессиональным обязанностям, отсутствие желания общаться с людьми, стремление к уединению, эмоциональная отстраненность во всех сферах жизни.
- Что делать воспитателю, чтобы не прийти к профессиональному выгоранию? Техники профилактики и снятия эмоционального напряжения**

Чтобы снизить уровень психоэмоциональной нагрузки, рекомендуется:

- **Нормализовать режим дня и перейти к здоровому образу жизни.** Сон меньше 8 часов в сутки, неполноценное и нерегулярное питание, отсутствие прогулок на свежем воздухе ослабляют организм, не дают ему полноценно сопротивляться стрессовым ситуациям. Поэтому для профилактики эмоционального перенапряжения обязательно нужно привести в порядок свой режим дня, в том числе сон и питание.
- **Менять деятельность для эффективного отдыха.** Если постоянно заниматься одним и тем же, прокручивать в голове неприятные ситуации, эмоциональное напряжение усиливается и грозит срывами и выгоранием. Поэтому после работы, в выходные, в отпуске старайтесь не заниматься профессиональными задачами, не проводить время за компьютером или у телевизора. Переключайтесь на любую другую деятельность, которая приносит пользу и удовольствие – общайтесь с семьей и друзьями, ходите в гости, посещайте музеи и театры, читайте художественную литературу, уделяйте время хобби, гуляйте, занимайтесь тем, что вам нравится.

- **Использовать техники релаксации.** Выбирайте то, что подходит для расслабления именно вам. Это могут быть медитации, музыка- и звукотерапия, цветотерапия, рисуночные методики, например, арт-раскраски, дыхательная гимнастика, ручной творческий труд. Многим помогают ванна с ароматной пеной, баня, СПА-процедуры, массаж.
- **Физическая нагрузка.** Любая физическая активность уравнивает эмоции, стабилизирует психологическое состояние. Не обязательно ходить в спортзал или бассейн, можно 2-3 раза в неделю гулять или бегать в парке, заниматься дома по видео-урокам (много уроков от тренеров доступны бесплатно на YouTube — вы сможете попробовать разные варианты и выбрать самые подходящие для вас).

Также обратите внимание на техники самоанализа, развития силы воли и эмоциональной устойчивости. Понимая себя и свои чувства, умея управлять ими, вы будете менее подвержены эмоциональному перенапряжению.

► А еще не забывайте о профессиональном развитии, в том числе о курсах повышения квалификации. Они научат вас грамотно выстраивать работу, взаимодействовать с детьми, избегать конфликтов с родителями, другими воспитателями и педагогами детского сада, правильно реагировать на различные педагогические ситуации, поэтому у вас будет меньше причин для стресса.

