



## Эмоциональное выгорание педагога

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей.

Эмоциональное выгорание педагога – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Американский психолог К. Маслач выделяет три стадии синдрома профессионального выгорания.

**На первой стадии** эмоции приглушаются, сглаживается острота чувств и свежесть переживаний, появляются мысли «вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе», исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Дома все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!», возникают недоразумения с коллегами.

У человека, подверженного выгоранию на первой стадии, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки. В этом случае человек может помочь себе сам (путем расслабления, организации перерывов в работе).

**На второй стадии** выгорания симптомы проявляются регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Обычные способы лечения здесь неэффективны, для заботы о себе требуются дополнительные усилия.

**На третьей стадии** притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют «блеск» интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания являются хроническими. Попытки позаботиться о себе не приносят результата, а профессиональная помощь может не дать быстрого облегчения.

### Причины, разрушающие здоровье педагога:

- неумение принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста;
- неумение жить в данный момент, считая его главным в жизни;
- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;

- неумение найти место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии и тем самым сохранить здоровье.
- неумение противостоять стрессам;
- отсутствие управления своими эмоциями;
- неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости

Выгорание не является неизбежным, а скорее должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

### **Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:**

1. Регулярный отдых, баланс работа-досуг. «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные **(СТАРАЙТЕСЬ!!! не брать работу на дом)**.
2. Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.д.), иначе они будут восприниматься как рутинные и не дадут должного эффекта.
3. Полноценный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшими, в среднем необходимо спать 7-8 часов. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.
4. Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например, по 5 минут каждый час), которые более эффективны, чем редкие и длительные. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переедать по вечерам. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции или панической атаке. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), так как кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.
5. Наличие хобби и интересов вне работы позволяет снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.

## Советы по профилактике эмоционального «выгорания».

- *Начните день с расслабляющего ритуала.* Вместо того чтобы сразу после пробуждения вылезать из постели, попробуйте проводить сеанс, по крайней мере, пятнадцатиминутной медитации, делать лёгкие растягивающие упражнения, или читать что-то, что вас вдохновляет.
- *Начните питаться здоровой пищей, займитесь спортом и примите здоровые привычки сна.* Правильное питание, регулярные занятия физической зарядкой, достаточный отдых позволит вам получить массу энергии, сделает вас более гибким для решения ежедневных задач и обязанностей.
- *Установите границы.* Не перенапрягайте себя. Научитесь говорить «нет» в ответ на просьбы, которые отнимают у вас время и которые вам выполнять совершенно не хочется. Если вы находите это трудным, напомните себе, что один ответ нет, на нежеланную просьбу, освобождает время для того, чтобы сказать «да» чему-то более важному и более желанному.
- *Создайте ежедневный отдых от технологий.* Установите время на каждый день, когда вы можете полностью отдохнуть от техники. Уберите ваш ноутбук, выключите телефон, перестаньте проверять электронную почту.
- *Питайтесь своей творческой стороной.* Творчество является мощным противоядием от выгорания. Попробуйте что-то новое, начните забавный проект или возобновите любимое хобби. Выберите мероприятие, которое не имеет ничего общего с работой.

