Синдром эмоционального выгорания педагога

Существуют различные определения **"выгорания"**, однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности*.* В связи с этим, синдром "выгорания" обозначается рядом авторов как "профессиональное выгорание", что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием длительного профессионального стажа.

 **Основные симптомы эмоционального выгорания:**

* усталость, утомление, истощение;
* психосоматические проблемы;
* бессонница;
* негативное отношение к ученикам (после имевших место позитивных взаимоотношений);
* отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
* негативное отношение к себе;
* тревожные состояния;
* пессимизм, депрессия;
* чувство вины.

**Способы предупреждения эмоционального выгорания:**

* планомерное решение проблем;
* конфронтация;
* дистанцированние (изменение масштабов происходящего в сторону уменьшения);
* самообладание;
* поиск социальной поддержки;
* принятие ответственности за происходящее;
* позитивное переформулирование (поиск положительного в происходящем);
* пересмотр жизненных позиций;
* адекватно организованный отдых, досуг;
* психомышечная активность.

Помните, чем лучше будет чувствовать себя педагог, чем чаще он будет улыбаться, тем успешнее будет образовательный процесс.

Источник: http:// www.vashpsixolog.ru