

## **«Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога»**

**Профессиональное выгорание** — совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

**Выделяются три этапа развития синдрома профессионального выгорания:**

1. Совершение ошибок и сбой привычных каждодневных действий: забывание простейших слов, рабочих моментов, постоянное психологическое напряжение в следствии боязни совершить ошибку, повышенный самоконтроль, нервно-психическое напряжение;
2. Потеря интереса к профессиональной деятельности, необходимости в общении (избегание даже близких контактов), увеличивающееся безразличие в завершении недели, простудные заболевания, постоянное раздражение;
3. Интерес к работе, семье, жизни полностью потерян, возникает только безразличие, неприязнь к людям, общение вызывает отвращение, постоянный упадок сил.

**Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы.**

### **1. Помоги себе сам.**

Педагог с помощью методов релаксации, саморегуляции может самостоятельно выявить и убрать начальные симптомы проблемы. Успокоиться, восстановить силы, активизировать внутреннюю энергию.

Саморегуляция:

- Включение чувства юмора;
- Самоубеждения (аффирмации) в спокойном состоянии;
- Сосредоточение внимания на отдельных предметах, чтобы успокоиться;
- Расслабление мышц;

## **«Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога»**

**Профессиональное выгорание** — совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

**Выделяются три этапа развития синдрома профессионального выгорания:**

1. Совершение ошибок и сбой привычных каждодневных действий: забывание простейших слов, рабочих моментов, постоянное психологическое напряжение в следствии боязни совершить ошибку, повышенный самоконтроль, нервно-психическое напряжение;
2. Потеря интереса к профессиональной деятельности, необходимости в общении (избегание даже близких контактов), увеличивающееся безразличие в завершении недели, простудные заболевания, постоянное раздражение;
3. Интерес к работе, семье, жизни полностью потерян, возникает только безразличие, неприязнь к людям, общение вызывает отвращение, постоянный упадок сил.

**Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы.**

### **1. Помоги себе сам.**

Педагог с помощью методов релаксации, саморегуляции может самостоятельно выявить и убрать начальные симптомы проблемы. Успокоиться, восстановить силы, активизировать внутреннюю энергию.

Саморегуляция:

- Включение чувства юмора;
- Самоубеждения (аффирмации) в спокойном состоянии;
- Сосредоточение внимания на отдельных предметах, чтобы успокоиться;
- Расслабление мышц;

Педагогу необходимо следить за своими эмоциями, понимать, что вызывает определенные состояния и уметь их предотвращать.

## **2. Создание системы работ по повышению значимости педагогической профессии.**

Большая ответственность за выгорание педагогов лежит именно на руководстве. Достойные условия труда, поддержка и социальная стабильность может смягчить развитие проблемы у педагогов. Для комфортной работы желательно сохранять высокий уровень мотивации у специалистов.

## **3. Эмоциональная помощь.**

Это психологическая деятельность в среде педагогов, которая нацелена на развитие умения избегать и разрешать конфликты, находить оптимальные решения. Быть пластичным, пересматривать старые взгляды. Для этого подойдут специальные тренинги и семинары, общение с компетентным психологом.

### **ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культурным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своими коллегами, которым доверяете.

НЕ избегайте говорить о неприятных для Вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях.

НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять её.

НЕ позволяйте чувствам стеснения. Неловкости или почти подростковому «Я сам!» останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только углубляться.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

Желаю всем успехов, побольше оптимизма.

Педагогу необходимо следить за своими эмоциями, понимать, что вызывает определенные состояния и уметь их предотвращать.

## **2. Создание системы работ по повышению значимости педагогической профессии.**

Большая ответственность за выгорание педагогов лежит именно на руководстве. Достойные условия труда, поддержка и социальная стабильность может смягчить развитие проблемы у педагогов. Для комфортной работы желательно сохранять высокий уровень мотивации у специалистов.

## **3. Эмоциональная помощь.**

Это психологическая деятельность в среде педагогов, которая нацелена на развитие умения избегать и разрешать конфликты, находить оптимальные решения. Быть пластичным, пересматривать старые взгляды. Для этого подойдут специальные тренинги и семинары, общение с компетентным психологом.

### **ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культурным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своими коллегами, которым доверяете.

НЕ избегайте говорить о неприятных для Вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях.

НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять её.

НЕ позволяйте чувствам стеснения. Неловкости или почти подростковому «Я сам!» останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только углубляться.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

Желаю всем успехов, побольше оптимизма.