

## **Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.**

Профессия педагога по своему негативному влиянию на физическое и психическое здоровье уступает профессиям: шахтера, хирурга, пилота. Учебно-воспитательный процесс приводит к профессиональному выгоранию, связанному с появлением апатии, депрессии, эмоциональному истощению.

Чтобы защитить себя от негативных последствий выгорания, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки синдрома эмоционального выгорания и его симптомы. Действуя правильно, можно предупредить возникновение как физических, так и психических заболеваний.

### **Стадии профессионального выгорания:**

#### **I стадия**

1. Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.
2. Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи.
3. Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.

#### **II стадия**

1. Возникновение недоразумений с коллегами;
2. Проявление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.

### **Аспекты профессионального выгорания:**

1. Снижение самооценки: возникновение чувства беспомощности и апатии, со временем оно может перейти в агрессию и отчаяние.
2. Одиночество: затруднение в установлении нормальных контактов.
3. Эмоциональное истощение: усталость, апатия, приводят к физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости.

### **Признаки эмоционального выгорания:**

1. Истощение, усталость
2. Бессонница
3. Негативные установки
4. Пренебрежение исполнением своих обязанностей
5. Увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, лекарства и т.д.)
6. Уменьшение аппетита или переедание.
7. Усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность).
8. Усиление пассивности (цинизм, апатия, ощущение безнадежности).
9. Чувство вины.

10. **Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течении всего дня.**

### **Факторы напряженности педагога:**

- особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;

### **Рекомендации по профилактике профессионального выгорания:**

1. **Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели.**
2. **Используйте таймаут, т.е. отдых от работы и других нагрузок.**
3. **Овладейте умениями и навыками саморегуляции, релаксации.**
4. **Профессионально развивайтесь и самосовершенствуйтесь.**
5. **Избегайте ненужной конкуренции, эмоциональных и физических перегрузок.**
6. **Старайтесь получать положительные впечатления, эмоции.**
7. **Придерживайтесь здорового образа жизни.**