

Синдром эмоционального выгорания у педагогов



Знакомо ли вам состояние, когда неожиданно чувствуешь себя очень уставшим, появляется крайне странное ощущение, будто внутри что-то сломалось: все безразлично, все нипочем? Работа, которая так нравилась, которой отдавался без остатка, без которой не представлял своей жизни, теперь не радует, а раздражает, общение с детьми вызывает негативные эмоции. В голове живет только одна мысль: поскорее закончился бы рабочий день! Дома тоже ничего не хочется, даже общаться с близкими ... Многие, наверное, находились в подобном состоянии. Психологи назвали его **синдром эмоционального выгорания**.

Под синдромом эмоционального выгорания понимают эмоциональное истощение и опустошение, причиненное собственной работой. Он разворачивается на фоне хронического стресса, приводя к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Синдром эмоционального выгорания - это опасное профессиональное заболевание тех, кто работает с людьми: педагогов, врачей, психологов, социальных работников.

Профессия педагога отличается рядом специфических особенностей, главной из которых является безусловное общение с детьми, а также волевой стимул, который постоянно побуждает к практической педагогической деятельности. Образовательная деятельность не имеет фиксированного объема и общепринятых критериев оценки результативности, но требует творчества, активного функционирования сознания, постоянной работы над собой, совершенствования и пополнения знаний, что часто приводит к эмоциональному перенапряжению.

Поэтому **главными причинами возникновения** синдрома эмоционального выгорания педагогов являются:

- Стресс, вызванный большим количеством требований;
- Непокойная обстановка на работе, требующей устойчивого внимания и напряжения;
- Не всегда разумная организация рабочего времени и труда;

- Невнимание к своему физическому здоровью.

Учитывая, что психологическое переутомление педагога приводит к снижению качества образовательного процесса, ухудшению психологического климата в группе, а, следовательно, и эмоционального состояния детей, очень важно заранее предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания.

Вот несколько советов **по профилактике эмоционального выгорания**:

1. Распределяйте все свои дела по значимости и актуальности, расставляйте приоритеты. Не надо пытаться успеть сделать все за один день. Чем больше вы будете перерабатывать, тем менее эффективно будете работать в последующие дни.

2. Не берите дополнительный функционал и поручения. Уже на этапе приема на работу строго охраняйте собственный границы. Нечеткие функциональные обязанности приводят к переработкам и увеличивают стресс. Будьте внимательны к себе и своим ресурсам.

3. Отдыхайте полностью отключившись от рабочего процесса. Следуйте распорядку дня, отводя четкое время на сон и прием пищи. Чтобы каждую свободную минуту не думать о работе, найдите себе хобби. Это позволит сместить фокус внимания и мыслить позитивно. Не берите на себя слишком много домашних обязанностей, особенно это касается педагогов женщин. «Вторая смена», включающая готовку, уборку, стирку и воспитание детей не является прерогативой одного человека. Распределите домашние обязанности между всеми членами семьи и не стесняйтесь просить помощи.

4. Эмоциональное выгорание сотрудников происходит гораздо реже, если в организации налажена корпоративная культура. Очевидно, что выстраивание корпоративной культуры в педагогическом коллективе не является обязанностью учителя. Однако любой специалист имеет возможность наладить отношения с коллегами. Без уважительного общения в коллективе работа не будет приносить удовольствия. Постоянная конкуренция и конфликты не приведут к успеху ни одного участника.

5. Сотрудники не могут быть продуктивными целый день. 8 или 12 часов на работе, особенно сидячей, негативно воздействует на организм человека. Понятно, что вы не сможете отказаться от рабочих обязанностей. Если вы чувствуете, что сильно устали, встаньте и пройдитесь по коридору, поднимитесь и спуститесь по лестнице, выйдите на улицу и подышите свежим воздухом. Все эти ежедневные ритуалы помогут разнообразить рабочую деятельность и улучшить физическое состояние.

6. Если вы уже чувствуете приближение кризиса, то возьмите перерыв. Тем не менее, длительный отпуск не единственное решение проблемы. Стоит взвесить все за и против и придумать приемлемое и финансово и психологически решение. Например, уменьшить количество рабочих часов или сменить место работы, работать из дома или временно уволиться.