Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания. Эмоциональное выгорание является своего рода ответом на хроническое эмоциональное напряжение, которое возникает при тесном взаимодействии с людьми. Многие педагоги отмечают у себя такие психические состояния, как:

* ощущение тупика, безысходности и уныния;
* раздражительность, резкость в общении с коллегами и учениками;
* хроническая усталость, бессонница, тревожность;
* ощущение автоматизма и рутинности, напрасного труда без значимого результата;
* комплекс вины, снижение самооценки, ощущение, что всем должен и ничего не успеваешь;
* потеря аппетита или наоборот более частые приёмы пищи;
* апатия, разочарование, желание уволиться, уйти на другую работу.

Среди факторов, вызывающих состояние эмоционального выгорания, сами педагоги часто отмечают следующие:

* большое количество детей в классе;
* необходимость уделять б*о*льшее внимание документации, нежели самому учебному процессу;
* чувство несвободы, тотального контроля, бессмысленных требований;
* маленькая зарплата;
* неумение снять эмоциональное напряжение, блокировать негативные эмоции;
* недостаточность профессиональной поддержки;
* большая ответственность за обучение и воспитание детей, при недостаточной помощи со стороны родителей.

*Эмоциональное выгорание* – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание – приобретенный стереотип эмоционального поведения, который отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и ухудшает отношения с окружающими.

**Основными симптомами** синдрома эмоционального выгорания являются следующие.

*Эмоциональное, психическое истощение* **–** чувство перенапряжения, подавленности и усталости, не проходящее после ночного сна. Человек чувствует себя предельно уставшим, истощившим свои энергетические ресурсы. Истощение является основным компонентом синдрома эмоционального выгорания.

*Психическая дисфункция* **–** потеря ясности мышления, трудность концентрации внимания, ухудшение кратковременной памяти, частые опоздания, несмотря на огромные усилия быть вовремя, увеличение числа ошибок и оговорок, увеличение недоразумений на работе и дома, несчастные случаи и близкие к ним ситуации.

*Личностная отстраненность* представляет собой межличностный аспект синдрома эмоционального выгорания, ее можно охарактеризовать как негативный, бездушный или чрезмерно отдаленный ответ на различные аспекты работы. Люди перестают сочувствовать, сопереживать тем, с кем работают, они становятся формальными, часто безразличными в контактах.

*Ощущение утраты эффективности* (достижений) можно рассматривать как сниженную самооценку в рамках синдрома эмоционального выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности. Наблюдается принижение собственных потребностей и желаний, сопряженное с чувством недостатка компетентности.

В целях предупреждения эмоционального выгорания педагогов и повышения их стрессоустойчивости важно знать и применять в повседневной жизни следующие **рекомендации:**

* **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 и не брать работу на дом.
* **Регулярные физические упражнения** как путь выхода энергии, накапливающейся в результате стресса. Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться самому человеку (прогулки, бег, танцы, велосипедные прогулки, работа в саду, на дачном участке и т.д.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.
* **Адекватный сон** как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Педагогу нужно определить, сколько времени обычно занимает сон и сколько времени нужно, чтобы просыпаться отдохнувшим. Если имеется недостаточная продолжительность сна, можно порекомендовать ложиться на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днём и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.
* Необходимо создание и поддержание **здоровой рабочей атмосферы**:осуществлять планирование очередности выполнения текущих дел и срочности их выполнения. Организовывать перерывы в работе, возможность принять горячую пищу, выполнить небольшие физические упражнения.
* **Развитие умения делегировать/разделять ответственность** с коллегами, учениками, родителями. Выработка умения говорить «нет». Те люди, которые придерживаются позиции *«чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому»*, напрямую идут к выгоранию.
* **Наличие хобби** (спорт, культура, природа) вне профессиональной деятельности, позволяющих снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби наполняло радостью, давало возможность творчества, возможность расслабиться и отдохнуть.
* **Активная профессиональная и жизненная позиция**, принятие ответственности за свою работу и личную жизнь,за свой профессиональный результат, за свои решения, действия, общение, изменение поведения.

**Помните, что риск выгорания снижают:**

* стабильная привлекательная работа;
* наличие разнообразных интересов;
* наличие перспективных жизненных планов;
* социальная и профессиональная поддержка;
* поддержка со стороны семьи;
* круг надежных друзей;
* чувство юмора.