**Рекомендации педагогам**

**Синдром эмоционального выгорания педагогов**

Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным. Иногда такие люди сами уходят из школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

**ПРЕДПОСЫЛКИ И ОСОБЕННОСТИ**

Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

**Синдром эмоционального выгорания - результат стресса**

**Как распознать стресс?**

Признаки стресса:

1. Физические:

•общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;

•дрожь или нервный тик;

•спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;

•повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

2. Эмоциональные:

•Беспокойство или повышенная возбудимость;

•Раздражительность, гнев, агрессивность;

•Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•Чувство беспомощности, страх.

3. Поведенческие:

•Беспокойство или повышенная возбудимость;

•Раздражительность, гнев, агрессивность;

•Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•Чувство беспомощности, страх.

4. Признаки стресса у детей:

•Беспокойство или повышенная возбудимость;

•Раздражительность, гнев, агрессивность;

•Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•Чувство беспомощности, страх.

**Рекомендации для предотвращения Синдрома**

**эмоционального выгорания (СЭВ):**

- определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели;

- используйте "тайм-ауты", которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

- овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

- займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

- уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);

- вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);

- поддерживайте хорошую физическую форму (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).

- старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

- проще относитесь к конфликтам на работе;

- не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

        А в заключение хочется отметить: опасность СЭВ заключается в том, что ему свойственно изо дня в день прогрессировать! Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни и даже меняться состав крови. В этот момент попытки позаботиться о себе, как правило, не дают желаемого результата. И даже профессиональная помощь врача не приносит быстрого облегчения. Поэтому самое разумное - предотвратить появление данного синдрома, "задушить его на корню".