**СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
(ЭМОЦИОНАЛЬНОГО) ВЫГОРАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СРЕДЕ»**

Профессиональное выгорание педагога – это нарастающее эмоциональное истощение. Оно выражается в психическом, эмоциональном и физическом утомлении, его проявления могут быть самыми разнообразными.  
  
Чаще всего у специалистов с СЭВ отмечаются повышенная тревожность, постоянная усталость, раздражительность, напряженность, нарушение аппетита, сна, частые заболевания, негативное отношение к ученикам и их родителям, коллегам, потеря интереса к работе и даже к жизни.  
  
Если на эмоциональное выгорание не обращать внимания, оно постепенно приводит к деформации личности. Именно поэтому так важно вовремя заметить первые признаки СЭВ.

**Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания**

В большинстве случаев, с угрозой возникновения синдрома профессионального выгорания или с уже проявляющимися его признаками педагоги справляются самостоятельно. Чтобы избежать встречи с СЭВ, педагогу понадобятся определенные качества личности.

Рассмотрим их ниже: В первую очередь, это крепкое здоровье и осознанная, целенаправленная работа над своим физическим состоянием (занятия спортом, здоровый образ жизни); уверенность в себе, в своих силах и способностях, высокая самооценка.

Во вторую очередь, это высокая мобильность, открытость, стремление опираться на собственные силы, самостоятельность, коммуникабельность, открытость людям, эмоциям, впечатлениям, желание конструктивно меняться в напряженных условиях и, конечно, успешный опыт преодоления профессионального стресса.

И в третью, это способность радоваться жизни, развивать и поддерживать в себе позитивные установки и ценностные ориентации как в отношении к самому себе, так и к другим людям и жизни в целом.

**Практические рекомендации педагогу**

Для того чтобы избежать встречи с синдромом профессионального выгорания или ослабить уже имеющиеся симптомы, необходимо следующее: 1. Не бойтесь проявлять свои чувства. Проявляйте их приемлемым образом. Научитесь обсуждать их со своими коллегами, семьей, друзьями - теми, кому доверяете. Но именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не просто жалуйтесь.

2. Не избегайте обсуждения и разговоров о неприятных для вас ситуациях. Но и не забывайте при этом рассказать о своих достижениях и успехах. Пользуйтесь всеми возможностями проанализировать свой опыт с кем-то или наедине с собой.

3. Не стесняйтесь просить помощи и принимать ее.

4. Когда другие предлагают вам помощь или предоставляют шанс выговориться, не позволяйте чувствам неловкости или стеснения остановить вас. Позвольте помочь вам.

5. Не ждите того, что тяжелые состояния, характерные для синдрома эмоционального выгорания, пройдут сами собой. Если не предпринимать никаких действий, ваше состояние будет только усугубляться.

6. Полноценно отдыхайте, спите, выделяйте время для размышлений.

7. Изучите навыки целеполагания, определите для себя краткосрочные и долгосрочные цели. Достижение краткосрочных целей поднимает самооценку и закладывает уверенность и мотивацию в достижении долгосрочных.

8. Используйте тайм-ауты. Тайм-ауты, т.е. отдых от работы и других нагрузок, важны для сохранения психического и физического благополучия. И не стоит уделять работе нерабочее время. Работа - всего лишь часть жизни. Проводите выходные с пользой, отдыхайте по-настоящему. Иногда можно "убежать" от жизненных проблем и развлечься, найти занятие, которое было бы приятным и увлекательным.

9. Применение навыков и умений саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня тревоги и напряженности, ведущих к СЭВ. Например, отделение реальных целей от ложных помогает сбалансировать профессиональную и личную жизнь. Некоторые из приемов саморегуляции, релаксации и снятия напряжения описаны в Приложении.

10. Самосовершенствуйтесь и растите профессионально. Как одна из возможностей такого развития и, как следствие, предохранения от синдрома эмоционального выгорания, является обмен опытом и полезными знаниями с другими службами. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира чем тот, который есть внутри одного коллектива. Для такого обмена опытом создано множество способов: это и различные курсы повышения квалификации, и профессиональные неформальные объединения, в т.ч. в социальных сетях и на форумах в сети Интернет, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить не только на профессиональные, но и на отвлеченные темы.

11. Не ввязывайтесь в ненужную конкуренцию. В жизни случаются ситуации, когда конкуренция неизбежна. Но чрезмерное стремление "быть первым" создает чувство напряжения и тревоги, делает нас агрессивными, что, в свою очередь, способствует возникновению синдрома эмоционального выгорания.

12. Позвольте эмоциональному общению быть в вашей жизни. Когда человек подвергает анализу свои чувства и ощущения, делится ими с теми, кому доверяет, вероятность эмоционального выгорания существенно снижается или делает этот процесс менее выраженным.

В сложных рабочих ситуациях обмениваться своими мнениями и переживаниями с коллегами и искать профессиональной поддержки у коллектива. Когда работник делиться своими негативными эмоциями с коллегами, общими усилиями можно найти правильный выход из сложившейся у него ситуации.

13. Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Многочисленные исследования на эту тему подтверждают, что между состоянием тела и разума существует тесная связь. Занятия активным спортом прекрасно помогают в разгрузке психики от негативных эмоций и переживаний. А отсутствие физических нагрузок, злоупотребление спиртным и неправильное питание усугубляют проявление синдрома эмоционального выгорания.

1. **Приемы саморегуляции**

Главное, чему необходимо научиться - это прислушиваться к своему организму, к незримым сигналам усталости, которые он вам посылает. Будет лучше, если вы немного отдохнете до того, как "свалитесь с ног". Приемы саморегуляции предназначены для избегания, профилактики стрессов. Упражнение "Кольцо огня". Инструкция: "Закройте глаза и представьте, что вокруг вас бушует огонь. Возьмите все негативное, что беспокоит вас сейчас и бросьте в этот огонь. Вам внутри тепло и спокойно". Упражнение "Мысленное созерцание". Инструкция: "Если есть возможность, удобно расположитесь. Не отвлекаясь ни на что, рассматривайте какой-нибудь предмет в течение 3-5 минут. Затем закройте глаза и попытайтесь вызвать в памяти этот предмет со всеми его деталями, особенностями. Откройте глаза, сравните, удалось ли вам в точности воссоздать предмет в своей памяти. Повторите упражнение".

1. **Работа с негативными чувствами**

Стрессовые ситуации могут влиять на людей по разному. В одном случае они мобилизуют к активной деятельности, в другом, наоборот, вызывают апатию, ощущение отчаяния и нежелания что-либо делать. Лучшее, что вы можете сделать - выговориться. Если такой возможности у вас нет, поможет следующее упражнение. Инструкция: "На листе бумаги изложите все, что вас сейчас беспокоит. Вы можете описать свои чувства, а можете изобразить их в виде рисунка. Выплесните на бумагу все, что накипело. Когда вы почувствуете, что "высказали" все, уничтожьте этот лист бумаги любым способом каким пожелаете. Его можно порвать, скомкать и выкинуть в урну, сжечь, сделать из листа самолетик и запустить в окно. Представьте, как вместе с листом бумаги вам покидают негативные чувства, изложенные на нѐм".

**Упражнение "Пресс".** Данное упражнение направлено на нейтрализацию гнева, раздражения, чрезмерной тревожности. Его лучше делать перед какойлибо психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания и уверенности в себе. Инструкция: "Закройте глаза и представьте внутри себя, в области груди, мощный пресс. Он медленно движется вниз, от груди, подавляя на все пути все негативные эмоции, напряжение, тревогу." При выполнении этого упражнения важно добиться отчетливого физического ощущения тяжести, которая движется внутри вас, подавляя на своем пути нежелательные эмоции и энергии.

1. **Целеполагание.**

**Упражнение "Цветок".** Данное упражнение призвано помочь в постановке личных и профессиональных целей. Инструкция: " На листе бумаги или ватмане нарисуйте цветок. В середине напишите свое имя, а на лепестках то, что является для вас важным, те части жизни, которые вы цените больше всего. В жизни эти лепестки неодинаковы - какой-то части нашей жизни мы уделяем больше внимания, какой-то меньше. Пусть размер лепестков покажет, что вы ставите в приоритет, а какие части вашей жизни отошли на второй план. Теперь посмотрите на свой цветок. Он вас устраивает? Если нет, подумайте, что вы можете предпринять, чтобы вас все устраивало? Запишите то, что вы можете сделать, но не нужно писать общие фразы. Запишите конкретные действия, которыми вы можете изменить жизнь к лучшему. Нарисуйте пунктиром или другим цветом цветок, который хотите иметь в будущем".

1. **Снятие напряжения.** Важно уметь расслабляться для того, чтобы легко преодолевать внутреннюю напряженность. Для этого существуют приемы релаксации, в основе которых лежит работа над осознанным расслаблением мышц.

Что необходимо: 1. На время отложите решение проблемы, которая вас тревожит. 2. В течение нескольких минут занимайтесь релаксацией. Некоторые приемы описаны ниже.

3. Вернитесь к решению тревожащей проблемы, освободившись от напряжения.

**Упражнение "Диалог с самим собой"** Это упражнение, путем создания новых перспектив с ситуации давления, нейтрализует факторы, блокирующие чувство покоя. Инструкция: "Когда вы подозреваете, что важность какой-то проблемы вами преувеличена, ответьте себе на следующие вопросы: 1. Действительно ли это так важно? 2. В данной ситуации я рискую чем-то для себя важным? 3. Останется ли это так важно через некоторое время? Неделя? Месяц? Год? 4. Возможно ли что-то еще хуже? 5. Стоит ли так сильно переживать из-за этого? Таким образом вы увидите, что важность ситуация, скорее всего, вами переоценена и не стоит тревожиться или впадать в панику из-за пустяка".

1. **Релаксация.**

Инструкция: 1. Лягте (в крайнем случае, присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений. 2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните 20 секунд. 3. Волевым усилием сокращайте мышцы тела или их группы. Сокращение удерживайте 10 секунд, потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем, ни думайте. 4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит». 5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете, что расслабленны ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности. 7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло». Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

**Помните! Уделять внимание чувствам — занятие непривычное в повседневной жизни. Вероятно, влияет воспитание (с самого детства родителями, а затем учителями накладывается табу — запрет на открытое выражение чувств и эмоций ребенком) и обучение в школе, где больше времени уделяется мышлению. Вот почему впоследствии нам легче говорить о том, что думаем, чем о том, что чувствуем. В нашем обществе не принято, открыто радоваться, не говоря уже о негативных чувствах, от которых вообще стремятся быстрее избавиться и забыть про них. В случае, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением. И наоборот, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя.**