**Синдром профессионального выгорания педагогов**

Проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательных учреждениях за последние десятилетия стала особенно актуальной. Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги стремятся соответствовать этим требованиям и постоянно повышают свой профессиональный уровень, что приводит к физическим и интеллектуальным перегрузкам. От педагога требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой, речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом, проектировочными умениями.

**Профессиональное выгорание педагогов** – это синдром, который характеризуется выраженной усталостью, отсутствием эмпатии, снижением заинтересованности в общении и выполнении рабочих задач. Выгорание не является медицинским диагнозом, хотя синдром выгорания, как правило, приводит к заболеваниям, имеющим к медицине непосредственное отношение. Чаще всего это депрессии, страхи и почти всегда – психосоматические расстройства. Профессиональное выгорание формируется на фоне хронического стресса и ведёт к эмоциональному и личностному истощению ресурсов педагога и проявляется в изменении продуктивности в работе, снижении самооценки, учащаются жалобы на здоровье.

**Определяют три стадии эмоционального выгорания:**

**Первая стадия эмоционального выгорания** **называется эмоциональным истощением.**

Педагог испытывает постоянную усталость, опустошение, желание выспаться. Человек эмоционально вымотан, эмоциональный фон снижен, отсутствует интерес к чему-то новому, нет желания учиться чему-то новому, работать, помогать, сочувствовать, радоваться. Появляется ощущение нехватки времени. Так же появляется равнодушие и разочарование в людях, работе, профессии, организации, в которой работает.

**Вторая стадия эмоционального выгорания – стадия деперсонализация (обезличивание).**

**Деперсонализация** – это процесс перехода межличностных отношений в более формальные и бездушные. Человек становится безразличным, холодным, чёрствым, циничным, конфликтным, раздражительным. Такое поведение сказывается на его отношениях с окружающими людьми. Человек не понимает причины своего поведения и обвиняет других.

**Третья стадия эмоционального выгорания – редукция личных достижений.**

**Редукция** – это обесценивание своих успехов, снижение чувства компетентности в работе, недовольство собой, негативное самовосприятие.

У человека появляется недовольство собой и результатами своей работы, снижается самооценка, винит себя за негативизм и чёрствость, общение с людьми вызывает дискомфорт. Возникают различные психосоматические заболевания. Могут появиться зависимости (злоупотребление алкоголем, никотином, наркотиками, антидепрессантами).

**Как педагогу избежать профессионального выгорания**

1. Устанавливайте реалистичные цели и ожидания относительно своей работы и результатов обучения детей.
2. Разработайте и следуйте чёткому плану работы, чтобы избежать хаоса и перегрузки.
3. Учитесь говорить «нет» ненужным обязательствам и задачам, которые могут привести к переутомлению.
4. Регулярно уделяйте время на отдых и восстановление сил, включая выходные и отпуск.
5. Занимайтесь физической активностью и поддерживайте здоровый образ жизни.
6. Общайтесь с коллегами и делитесь опытом, чтобы получать поддержку и новые идеи.
7. Развивайте навыки стрессоустойчивости и учитесь справляться с негативными эмоциями.
8. Используйте методы релаксации, такие как медитация, йога, дыхательные упражнения.
9. Не забывайте о своих интересах и хобби, которые помогут вам отвлечься от работы и получить удовольствие.
10. Регулярно проходите профессиональное развитие и повышение квалификации, чтобы быть в курсе новых методик и подходов.
11. Устанавливайте границы между работой и личной жизнью, чтобы избежать их пересечения.
12. Помните о своей миссии и значимости вашей работы, но не позволяйте ей полностью поглотить вас.

**Литература:**

1. Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени, стр. 6
2. Чутко Л. С., Козина Н. В. — «Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты», стр.15