

**Красножон Инна Сергеевна**

учитель

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

## **ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ**

***Аннотация:** проблемы в профессии с каждым годом приводят к разочарованию. Главными причинами является интеллектуальная и высокая эмоциональная нагрузка, а также недопонимание со стороны администрации школы и коллектива. В связи с тем, что выгорание относительно устойчивое состояние – необходима профилактика данного состояния.*

***Ключевые слова:** педагог, профессиональное выгорание, пути решения.*

Согласно исследованию, в России более 75% педагогов испытывают симптомы профессионального выгорания, у 38% оно находится в острой фазе. Выгорание ведет к заметному ухудшению состояния здоровья, снижению качества работы, в том числе к ошибкам. Невозможность справляться со своими профессиональными обязанностями – это большой риск для любого человека, а особенно для педагога. С каждым годом выгорание учителя проявляется острее. Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста, в частности педагога на рабочие нагрузки. Проблемы в профессии с каждым годом приводят к разочарованию. Главными причинами является интеллектуальная и высокая эмоциональная нагрузка, а также недопонимание со стороны администрации школы и коллектива. В связи с тем, что выгорание относительно устойчивое состояние – необходима профилактика данного состояния. По возможности необходимо сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. В условиях работы в образовательном учреждении можно резко встать и пройтись, измалевать листок бумаги, измять его и выбросить, а при нарушении сна нужно читать на ночь стихи. Эти рекомендации помогут снять напряжение и привести нервную систему в порядок.

Для сохранения длительного эффекта нужно систематично выполнять следующие упражнения:

1. Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
2. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
3. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.
4. Широко зевните несколько раз.
5. Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
6. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
7. Расслабьте запястья и поводите ими.
8. Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
9. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.

Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.

Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета.

Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3–4 цикла.

Тело само по себе распрямляется, и повышается настроение!

Администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции, организовать здоровые взаимоотношения сотрудников, а также смягчить развитие «сгорания», при условии обеспечения педагогам возможности профессионального роста.

Больше внимания необходимо уделить организации рабочего места и распределению времени, то есть создать благоприятные условия во время рабочего дня: обеспечить программами и тематическим планированием. Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, отдыха (восстановления сил). Важным аспектом в данном вопросе является наличие техники, необходимой для выполнения возложенных на учителей обязанностей (интерактивная доска, ноутбук, принтер, сканер и т.д.).

Следующее направление профилактики синдрома выгорания – это создание психологического комфорта в профессиональной группе, формирование коллектива, существующего как единое целое, как группа людей, поддерживающих друг друга. Меньшему риску психологического выгорания подвержены люди с такими качествами, как адекватная самооценка способностей и уверенность в личных возможностях, крепкое здоровье, регулярная забота о физическом состоянии (здоровый образ жизни, занятия спортом). Также синдрому выгорания менее подвержены люди способные на быстрое приспособление к изменениям окружающих условий. Такие люди отличаются самостоятельностью, позитивным настроением, желанием общаться и заводить знакомства, обучаться и путешествовать. Важной характеристикой не подверженных стрессам людей является оптимистичное настроение по отношению к себе, окружающим и происходящему.

Итак, профилактика синдрома эмоционального выгорания включает следующие средства:

1. Спорт, который является хорошей профилактикой заболеваний, лишнего веса, а в некоторых случаях панацеей для психологических травм.
2. Отдых. Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления.
3. Режим. Упорядоченный и распланированный день поможет своевременно сконцентрироваться на работе и приучить организм к положенному отдыху.
4. Психологическая защита. Умение поставить воображаемый барьер между собой и неприятным вам человеком позволит контролировать свои эмоции, ограждая себя от ненужного стресса
5. Гармония. Сохраняйте внутреннее спокойствие и душевное равновесие, не растрачивайте личные энергетические ресурсы на обсуждение личной жизни и проблем с коллегами. Делитесь личными проблемами только с очень близкими людьми, не растрачивайтесь на объяснения или сопереживание со знакомыми и сотрудниками.

Итак, рассмотрев проблему эмоционального выгорания педагогов и предложив практические пути диагностики данного феномена, можно предложить практические рекомендации, направленные на профилактику эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций.