

Консультация для педагогов

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Подготовила воспитатель
Е.В. Гетманова

Деятельность педагога, в различных учебных учреждениях, имеет ряд особенностей, которые позволяют отнести ее к профессиям с относительно высокими рисками профессионально-личностных деформаций в виде «выгорания» и снижения профессионального здоровья.

С течением времени педагог понимает, что уже не может выдержать необходимость индивидуальной заботы и обязательств, которая требует от него работа, выражающаяся в том, что у педагога не осталось никаких чувств, он эмоционально истощен и ему нечего отдавать ученикам и воспитанникам. Педагог утрачивает позитивные чувства от своей работы, перестает откликаться на сочувствие и уважение к обучающимся.

Такая ситуация в работе называется профессиональным выгоранием, которое так же выражается в утрате эмоций и угнетению психологического здоровья. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Эмоциональное выгорание – естественный процесс, связанный со стрессогенностью среды и при проведении своевременной работы, поддающийся коррекции. Эмоциональное сгорание – динамический процесс и возникает поэтапно.

Педагоги чаще всего становятся «жертвами» эмоционального выгорания. Это происходит по следующим **причинам**:

- Педагог много и постоянно общается с разными людьми.
- В области образования постоянно происходит модернизация и реформы.
- Информатизация общества зачастую не дает педагогу угнаться за освоением большого количества информации, увеличивающемуся документообороту, что снижает качество его работы.

Признаками эмоционального выгорания педагога являются:

- исчезновение интереса к работе,
- безразличное отношение к окружающим,
- снижение общения с коллегами,
- появление ошибок в работе, снижение качества работы,

- неудовлетворенность качеством работы,

- снижение инициативы.

Остановимся на некоторых рекомендациях по профилактике эмоционального выгорания педагогов:

1. *Научиться сразу, сбрасывать негативные эмоции,*
2. *При имеющихся нарушениях сна, можно читать перед сном прозу,*
3. *Выполнять несложные, расслабляющие упражнения перед сном,*
4. *Утром и в течение рабочего дня выполнять дыхательную гимнастику,*
5. *Регулярно заботиться о своем здоровье,*
6. *Стараться сохранять психическое здоровье, не смешивать работу и личную жизнь, стараться разговаривать на отвлеченные темы.*