**Эмоциональное выгорание у педагогов.**

Выступление педагога-психолога И.В. Ильиной

Отрицательные эмоции имеют не менее важное значение, чем эмоции положительные. Но при условии, что и те и другие присутствуют не в избытке, особенно это касается отрицательного компонента.

 Надо отметить, что под профессиональным выгоранием понимается – физическое, эмоциональное  умственное истощение, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Существуют вполне конкретные внешние факторы влияющие на профессиональное выгорание, например:

- хроническая напряжённая психоэмоциональная деятельность, что проявляется при интенсивном общении и не просто общение, а эмоциональном общении.

- дестабилизирующая организация деятельности: нечёткое планирование рабочего времени, ну а в свете происходящих реформ образования в последнее время, введения новых стандартов, мы сталкиваемся с бумажной волокитой, отсутствием чёткой информации, бюрократическими проволочками  т.д.

-неблагополучная атмосфера в коллективе, где собственно, ваше состояние зависит от крепости нервной системы.

- если педагог склонен к чрезмерной ответственности, и необоснованной требовательности к себе, то это рано или поздно приведёт к профессиональному выгоранию.

В свете сказанного, надо отметить, что например, научно доказано, что у школьного учителя за день проведения уроков самоотдача и самоконтроль на столько высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются.

Надо сказать, что в школе обучаются дети с эмоционально-волевыми нарушениями, такое общение носит непредсказуемый характер, который в свою очередь является одним из факторов эмоционального выгорания.

Надо отметить, что мало эмоциональные люди, в большей степени склонны к появлению синдрома выгорания. Иногда очень полезно давать выход своим эмоциям.

Факторов, свидетельствующих в пользу выгорания, существует огромная масса, такие как: чувство тревоги, неумение описать словами свои ощущения, трудоголизм, бессонница, чувство истощения, усталость, если вы берёте работу на дом, неуверенность, чувство вины, чувство скуки, раздражительность, подозрительность, чувство не востребованности.

Надо знать помнить и о том, что профессиональное выгорание, как инфекционное заболевание, может быстро распространяться среди сотрудников.

Наибольшая вероятность того, что это может произойти существует в организациях с высоким уровнем стресса.

Если педагог имеет интерес и вкус к жизни; интерес к человеку, как личности и т.д., а так же необходим интерес к искусству, культуре. При наличии этих трёх факторов, педагог с успехом может обеспечить адекватное педагогическое общение и взаимодействие с учениками и коллегами.

Почему среди педагогов преимущественно женщины, а именно потому, что  женщина сама по себе, от природы, наиболее стрессоустойчива, кто кроме неё может решать одновременно несколько проблем?

Надо отметить, что педагоги склонны предъявлять к себе завышенные требования, что не очень хорошо и желательно. Необходимо реально, а главное адекватно оценивать себя и свои возможности.

Наиболее распространёнными методом борьбы с синдромом профессионального сгорания, принято считать непрерывное психолого-педагогическое образование педагогов, повышение квалификации.

Информация для администрации: не стоит забывать и о системе поощрений. Ну и, конечно же, психологические тренинги, имеют положительное влияние на сбережение ресурсов. Например на западе человек проработавший педагогом хотя бы год, не имеет право давать в течении 5 лет показания в суде.

И в заключении: в школе работает почта доверия, которая функционирует не только  для учеников и их родителей. Мы все знакомы с принципами работы телефона доверия. На мой взгляд, почта доверия ещё более анонимная и конфиденциальная форма работы.  Каждый сам для себя выбирает.