**Психологическая поддержка профессионального развития и профилактика эмоционального выгорания педагогов.**

**Салимгараева Альфия Ишмухаметовна.**

Педагог – психолог МКС(К)ОУ «Школа VII вида № 39» г. Ижевска

***Притча «Ненужный груз».***

 *Человек пришел к старцу и попросил:*

*− Ты никогда не злишься, всегда доброжелателен. Помоги и мне быть таким.*

 *Старец согласился и попросил человека принести картофель и пакет.*

*− Если ты разозлишься, то возьми картофель, напиши на нем имя человека, с которым у тебя произошел конфликт, и положи картофель в пакет. Ты должен всегда носить пакет собой.*

 *Прошло время. Пакет пополнился картофелинами и стал тяжелым. Его очень неудобно было носить с собой. К тому же тот картофель, что был положен в самом начале, стал портиться. Тогда человек пришел к старцу и сказал:*

*− Это невозможно носить с собой. Во-первых, пакет очень тяжелый, во- вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.*

 *Но старец ответил:*

*- То же самое происходит у людей в душе. Просто мы не замечаем этого сразу. Я дал тебе возможность понаблюдать весь процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь разозлиться или обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз?*

 Как и этот ненужный груз, у современных педагогов постепенно накапливается усталость, напряженность в общении с учениками, конфликты в семье, появляются трудности в отношениях с коллегами, обиды на администрацию, что влечёт за собой появление целого ряда симптомов психофизиологического неблагополучия: головокружения, повышения артериального давления, пессимизма, апатии и пр.

 Из- за физических и эмоциональных перегрузок на работе, а это и подготовка к введению ФГОС для детей с ОВЗ, и новые требования к оформлению документации, и необходимость внедрения интерактивных методов преподавания, демонстрации открытых занятий, участие в конкурсах  и другие сопутствующие факторы, современные педагоги поставлены в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность. Все это приводит к синдрому эмоционального выгорания (СЭВ). Особенно этому синдрому подвержены учителя специальных коррекционных школ – из-за наличия большого количества неблагополучных детей и подростков.

 Психологи доказали, что в основе синдрома выгорания лежат личностные, духовно-нравственные особенности педагогов, недостаточное умение выйти из стрессовых ситуаций. Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный  педагог в силах давать не только знания по программе, но и способен  развивать коммуникативные навыки обучающихся, творчески организовав свое педагогическое пространство. Такой педагог почти не подвержен СЭВ.

 Синдром эмоционального выгорания возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития всех трех фаз стресса:

1) нервное (тревожное) напряжение – его создаёт дестабилизирующая обстановка: трудность контингента обучающихся, повышенная ответственность, неустроенность рабочего места;

2) резистенция, то есть сопротивление: человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

3) истощение – оскудение психических ресурсов учителя, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Какие пути и способы профилактики профессионального выгорания можно предложить учителям?

 Основополагающими методами являются позитив - технологии, направленные на развитие позитивного мышления учителей. Для этого использую следующие упражнения: «Калоши счастья»; «Я - молодец!»; «А еще я − ….» и пр.

 Не менее продуктивными являются медиативные и релаксационные техники и арттерапия, т.к. они в профилактике СЭВ актуальны и используются в обучении чувственной релаксации.

 Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Это может быть мысленное обращение к «высшим силам» (богу, вселенной, великой идее); «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха или фитотерапия; чтение стихов или молитв; высказывание похвалы или комплиментов кому-либо.

 Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Существует несколько способов саморегуляции психического состояния: смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном – регулируемое отвлечение от работы; различные движения на расслабление мышечного тонуса. Для закрепления навыков саморегуляции используется медитативное упражнение «Сад моей души». Его можно дополнить арт-терапевтическими упражнениями для закрепления эффекта при его выполнении.

 Для профилактики СЭВ также используется визуальная система: слайдовые презентации, рисунки и картинки, карточки; рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей; анкеты и памятки. Из аудиальной системы: релаксационная музыка, аудиозаписи звуков шума моря, пения птиц и т.д.

 Выбор проективных методов интересен тем, что они выступают как психологические методы диагностики личности педагогов, так и в качестве методов рефлексии.

 С помощью определённых методов можно рассмотреть и проанализировать как негативные стороны работы учителя, так и положительные, и объективно оценить деятельность самого педагога. Для этого может быть использовано упражнение «Картинка»: выбирая то или иное изображение, человек  бессознательно проецирует свое внутреннее эмоциональное состояние, которое бывает сложно описать словами. Картинки помогают определить это состояние и вербализировать его.

 Тренинговые упражнения типа «Откровенно говоря», «Плюс-минус», «Моя аффирмация» интересны именно с точки зрения вербализации и осознания проблем, поскольку эти два сопутствующих процесса помогают участникам «выговориться» и создать чувство «общности». Совместное обсуждение проблем сближает, и таким образом помогает эмоционально разрядиться педагогам, что, конечно же, способствует «выходу эмоций».

 Есть определённые качества, помогающие самим педагогам избежать профессионального выгорания**.** Во-первых, этохорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях. Во-вторых, опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему), способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме), высокая мобильность, открытость, общительность, самостоятельность, стремление опираться на собственные силы. В-третьих: способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей, и жизни вообще.

**Литература:**

1. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя. М., 2001.
2. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998г., № 5.
3. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // «Вопросы психологии»,1994 г.
4. Шитова И.Ю. Проблемы педагогической профессии и пути их разрешения. М., 2002г.
5. Юдчиц Ю.А. К проблеме профессиональной деформации // Журнал практического психолога. 1998 г., № 7.