***Профессиональное выгорание педагога и его профилактика***

***Профессиональное выгорание*** - это неприятная реакция человека на полученный стресс, в данном случае на работе. Выгорание может характеризоваться эмоциональным и физическим истощением и проявляться следующими симптомами: человек перестает шутить, смеяться, часто жалуется на здоровье, снижается самооценка и др.  Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия учителя обладает огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию признается одним из самых важных качеств педагога, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что педагога не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии. Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная загруженность. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку педагог в процессе работы взаимодействуют и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и специалист испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если конкретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной, и любое взаимодействие в системе «человек—человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с детьми, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Исследования доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает *эмоциональное «сгорание»*, а к 40 годам «сгорают» все педагоги.. Так, низкий уровень оплаты труда вынуждает многих педагогов брать на себя лишнюю учебную нагрузку (огромное количество учебных часов, работа в две смены), а зачастую и дополнительную работу, связанную с репетиторством или уходом за детьми. Ко всему этому представители данной профессии часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия, дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо овладевают необходимым учебным материалом. Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогов в образовании подавляющее большинство - женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, ***Советы*,** которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими:

**1.** Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.  
**2.** Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.  
**3.** Регулярно встречаться с друзьями — это ваша «группа поддержки».  
**4.** Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.  
**5.** Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров и др.  
**6.** Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на качелях, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и т.п.

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы.

1.*Организация деятельности.* Администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции. Руководство может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников.

Кроме того, необходимо учесть, что работа педагога в основном основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений. А акцент в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого человека.

Профилактика должна быть комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию труда педагога.