**Профилактика профессионального выгорания и стрессов педагогов в условиях инклюзивной среды**

Каждый человек в течение всей жизни, стремиться к чему-либо к успеху, признанию, материальному благополучию, стремится к реализации целей, желаний, и многому другому. Год от года мы с вами добиваемся поставленных целей, ставим перед собой новые задачи, снова добиваемся результата.

Чтобы деятельность человека была успешной, нужной, продуктивной, необходимо вкладывать в работу не только умственные и физические способности, но необходимо, так же отдавать работе эмоции, чувства и здоровье.

Стремясь к совершенству в работе и в жизни, мы порой забываем о своем здоровье. Есть такое выражение, всем известное «Сначала мы тратим свое здоровье, чтобы заработать деньги, потом мы тратим заработанные деньги, чтобы вернуть здоровье".

Любая профессиональная работа, помимо физических и психологических особенностей, имеет своим основанием личностные качества человека, содействующие его успеху в той или иной деятельности.

В связи с переходом системы образования на обновленные ФГОС и внедрения в образовательные организации модели инклюзивного образования проблема сохранения психического здоровья педагога стала особенно остро. Со стороны общества повышаются требования не только к профессионализму педагога, но и к самой его личности, его роли в учебном процессе (из учебного он все больше преобразуется в учебно-воспитательный).

От педагога требуется творческое отношение к работе, владение современными педагогическими техниками, педагогическим тактом, проектировочными умениями. Такой подход к профессии педагога содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что, без должной профилактической и коррекционной работы, приводит к возникновению психосоматических расстройств и ряду невротических заболеваний.

Психика человека обладает мощными защитными механизмами и в ситуации отсутствия у педагога необходимых внутренних энергоресурсов на выполнение ставящихся перед ним задач, возникают достаточно устойчивые отрицательные реакции (чаще они бывают неосознаваемые) в виде дезадаптации как отражения личностных противоречий, замкнутости и апатии как проявления внутреннего состояния перенапряжения и переутомления.

И поэтому, организация работы по сохранению психического здоровья педагогов, должна являться одной из приоритетных задач современной системы образования.

В большинстве случаев, с угрозой возникновения синдрома профессионального выгорания или с уже проявляющимися его признаками педагоги справляются самостоятельно.

В первую очередь, это индивидуально-личностные особенности человека: хорошее здоровье; сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии); высокая самооценка и уверенность в себе, в своих способностях и возможностях.

Во-вторых, выгорания избегают люди, имеющие, опыт успешного преодоления профессионального стресса; способные конструктивно меняться в напряженных условиях отличающиеся высокой подвижностью и стремлением опираться на собственные силы.

В третьих, важной отличительной чертой людей, которые самостоятельно справляются с выгоранием является: способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Что такое эмоциональное выгорание? Человек изо дня в день нервничает на работе, общается с большим количеством людей, испытывает негативные эмоции и находится в постоянном напряжении. Эти эмоции не компенсируются отдыхом и позитивным опытом, человек снова и снова окунается в работу, а количество задач только растет.

Чтобы избежать встречи с синдромом профессионального выгорания, педагогу понадобятся определенные, качества личности.

Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?

 Одним из наиболее эффективных способов профилактики синдрома профессионального выгорания является саморегуляция.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта: эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности); эффект восстановления (т.е. ослабление проявлений утомления); эффект активизации (т.е. повышение психофизиологической реактивности).

Существуют некоторые способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, но для их освоения требуется немного терпения.

Один из способов саморегуляции является - противострессовое дыхание.

Обычно, когда мы бываем расстроены, когда мы находимся в какой-то стрессовой для себя ситуации, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания является одним из способов расслабления. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Представьте, что, когда вы наслаждаетесь этим неторопливым дыханием, все ваши неприятности улетучиваются.

Способы, связанные с воздействием слова.Известно, что «слово может убить, слово может спасти».Формулировки самовнушений должны строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью. т.е. (без частицы «не»). К таким способам относятся - самоприказы— это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда вы убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. Например - «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учениками.

Самопрограммирование.Программируйте себя на успех– Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова, «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; мысленно повторите это несколько раз. И нужно помнить, что позитивное мышление программирует внутреннее Я, изменяет пространство вокруг нас и привлекает удачу.

Самоодобрение (самопоощрение).Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. А это особенно нужно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самому.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

И находить возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Полюбите себя. Признайте свою собственную уникальность и неповторимость (Те, кто знает свои лучшие качества, добивается многого!).

Способы, связанные с управлением тонусом мышц или движением. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, мы чувствуем напряжение. Умение расслаблять мышцы позволяет снять нервно-психическую напряженность и быстро восстановить силы.

Способы, связанные с использованием образов. Если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Специально запоминайте ситуации или события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

Существуют способы преодоления синдрома профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание может стать результатом, так называемого комплекса отличника. Когда человек с самого детства, мотивирован родителями к тому, что он должен быть во всем лучшим, и, такие люди могут испытывать проблемы в профессиональной деятельности. Такой человек будет прилагать максимум усилий, пренебрегать собой и своим здоровьем, чтобы любой ценой быть лучшим. Часто таких людей ждет выгорание, усталость и разочарование, а потом, как следствие, нежелание что-либо делать вообще.

Есть один фактор, который способствует развитию профессионального выгорания – это конфликтные отношения в рабочем коллективе. Токсическая эмоциональная атмосфера истощает человека, лишая его энергии к выполнению своих профессиональных обязанностей. Поэтому, чтобы не допускать до выгорания на работе, постарайтесь установить не хорошие, а хотя бы нейтральные отношения с коллегами.

Помните о том, что залогом высокой работоспособности и эффективности является полноценный регулярный сон. Если вы не отдыхаете ночью, у вас будут проблемы с концентрацией, вы начнете показывать худшие результаты и накопятся «хвосты».

Никогда не останавливайтесь на достигнутых результатах – ваша профессиональная деятельность должна быть непрерывным движением вперед. Именно регулярная постановка новых целей, которые вы в силах реализовать, и упорная работа над ними, дает вам ощущение реализации и удовлетворения, а если этого не будет, появится профессиональное выгорание и потеря интереса.

Помните о том, что недостаток энергии также может стать причиной профессионального выгорания.Основным источником энергии для человека является разнообразная пища, поэтому не стоит пренебрегать вопросами питания. Очень важно не забывать о полноценном завтраке, богатом углеводами и витаминами.

Врагом вашей эффективности, и фактором, провоцирующим развитие профессионального выгорания, являются чрезмерные амбиции. Если они не будут реализованы, то человек попадает в разочарование, которое неизбежно сопровождается профессиональным выгоранием.

Способствует развитию выгорания также и прокрастинация. Если вы будете постепенно откладывать многие дела на потом, и вскоре, из-за растущего психологического давления, вы не сможете эффективно работать, потеряете мотивацию и желание прилагать усилия, потому что они будут казаться вам безрезультатными.

Ежедневно каждый человек сталкивается с различными стрессовыми раздражителями, и если он не научиться справляться с ними и противостоять им, его скоро постигнет профессиональное выгорание. Поэтому, если вы хотите избежать выгорания, вам стоит начать вырабатывать в себе антистрессовые механизмыи искать способы эффективной борьбы с последствиями стресса.

Способов преобладания стресса существует большое количество – например аутогенная тренировка, физические нагрузки, хорошая классическая или вообще любимая музыка снимает чувство подавленности. Как правило, музыка обладает целительными свойствами и способствует релаксации, помогает снять депрессию, поднять самооценку и даже пробудить в человеке духовность.

Карьера без профессионального выгорания возможна благодаря непрерывному развитию и росту. Рекомендуетсясовершенствовать свои навыки, как специалиста, поэтому, соревнуйтесь с самим собой в уровне компетентности. Основным в жизни должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Соревнование с окружающими гораздо чаще вызывает стресс.

Избегайте в своей профессиональной деятельности тех людей, которые привыкли достигать результатов чужими руками и умом. Возле хорошего специалиста и грамотного работника всегда обязательно вьёте два-три таких человека, которые не хотят сами, что либо делать, но желают воспользоваться плодами трудов. Эти люди умеют манипулировать, за счет чего используют сотрудника, который даже об этом не догадывается.

Никогда не смешивайте свою личную жизнь с работой, и не выбирайте профессиональную деятельность в ущерб семье и собственным интересам. Человек имеет намного больше потребностей, чем профессиональная реализация, поэтому не пренебрегайте ими. Сохраняйте гармонию своей жизни, и тогда вы сможете избежать профессионального выгорания.