***Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов***

   Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально “сгораем” на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в “пламя”.

***Эмоциональное выгорание*** – *это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса, постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека*. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без “разрядки” или “освобождения” от них. *Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.*

***Симптомы эмоционального выгорания***

* сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость, отстраненность в общении с окружающими;
* усталость, истощение;
* ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой, нежелание работать;
* плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
* агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
* неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
* нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации, пренебрежение своими обязанностями;
* снижение энтузиазма;
* негативное отношение к людям, частые конфликты;
* стремление к уединению;
* чувство вины;
* потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
* снижение аппетита или переедание;
* ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна;
* может наблюдаться снижение качества жизни в целом.

***Приемы антистрессовой защиты***

**1. Отвлекайтесь:**

•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

•Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

**2. Снижайте значимость событий:**

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.; "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать"; кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

**3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

•наведите порядок дома или на рабочем месте;

•устройте прогулку или быструю ходьбу;

•пробегитесь;

•побейте мяч или подушку и т. п.

**4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

•рисуйте;

•танцуйте;

•пойте;

•лепите;

•шейте;

•конструируйте и т. п.

**5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

•изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

•мните, рвите бумагу;

•кидайте предметы в мишень на стене;

•попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

•поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").