СОВРЕМЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Устойчивость педагога к воздействию негативных психоэмоциональных состояний, обусловленных особенностями профессиональной деятельности, является одним из ключевых факторов выполнения им своих задач, сохранения психологического здоровья. По роду своей деятельности педагог должен осваивать большое количество новой информации, быстро принимать решения, зачастую в достаточно конфликтной ситуации, взаимодействовать с широким кругом лиц, в том числе с учащимися, их родителями, коллегами, администрацией учебного заведения. Высокая психоэмоциональная нагрузка при определённых обстоятельствах может приводить к развитию у педагога *синдрома эмоционального выгорания.*

Основным *признаком формирования у педагога синдрома эмоционального выгорания* является постепенная утрата эмоциональной, физической, интеллектуальной энергии, эмоциональная истощенность, которая становится причиной нарастания чувства неудовлетворённости как результатами своего труда, так и жизненной ситуацией в целом. Чувства беспомощности и апатии, которые зачастую сопровождают синдром эмоционального выгорания, могут смениться агрессией. Нарушается контакт с учениками и коллегами, развивается чувство невостребованности, желание дистанцироваться от коллег, разочарование в профессии. **Психоэмоциональные симптомы могут сопровождаться соматическими**: частой головной болью, повышенным артериальным давлением, гастритом и тому подобное.

Профилактика эмоционального выгорания, прежде всего, должна быть направлена на снижение действия стрессогенных факторов внешней среды. Так, *для педагога важно правильно планировать свою нагрузку, оптимизировать режим работы и отдыха, разделять краткосрочные и долгосрочные цели, уметь планировать свою деятельность*. Опасность эмоционального выгорания тем сильнее, чем менее индивид способен провести границу между работой и домом. Многие учителя дома готовятся к занятиям, проверяют письменные работы. Полностью исключить такую практику невозможно, но необходимо планировать свое время так, чтобы оставались свободные вечера и выходные. В этом могут оказать существенную поддержку тренинги по тайм-менеджменту.

Важным профилактическим ресурсом, позволяющим значительно снизить риск формирования синдрома эмоционального выгорания, является развитие так называемого эмоционального интеллекта, который позволяет успешнее управлять собственными эмоциями, воспринимать чувства других людей. Развитие эмоционального интеллекта, считают исследователи, значительно облегчают переживание длительного воздействия стрессогенных факторов, снижая риск развития эмоционального выгорания.

Для педагогов, испытывающих постоянную эмоциональную нагрузку, развитие эмоционального интеллекта представляется особенно важным, так как позволяет существенно снизить вероятность возникновения депрессии, раздражительности, повысить способность адаптации и гармоничному взаимодействию с коллективом и учащимися. **Развитие управления (владение) эмоциями и понимание эмоций окружающих,** представляются наиболее важными для успешного педагогического взаимодействия

Немаловажное значение в профилактике эмоционального выгорания имеют **навыки саморегулирования и релаксации.**

Профилактика развития синдрома эмоционального выгорания предполагает формирование навыков и умений вносить разнообразие в свою профессиональную деятельность:

- принимать участие в различных конференциях и семинарах, общаться с коллегами из других учебных заведений, отличающимися в профессиональном и личном плане;
- заниматься не только профессиональным, но и личностным развитием. Например, читать не только литературу, непосредственно связанную с профессией, своим предметом, но просто приносящую удовольствие;
- научиться оптимально планировать свое время, обязательно оставляя свободное время для отдыха, увлечений.

Существенное значение имеет правильная организация режима дня, обязательная двигательная активность, помогающая снизить действие стрессогенных факторов. Большую помощь может оказать овладение техникой релаксации и медитации.

Если человек стремится избежать развития синдрома эмоционального выгорания, важно научиться периодически оценивать свою жизнь, насколько реальность совпадает с желаниями индивида, что можно сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Только забота о качестве своей жизни позволит оставаться эффективным фактором личной и профессиональной жизни, сохранить психологическое здоровье.