**Консультация для педагогов**

 **«Профилактика профессионального выгорания»**

**Профессиональное выгорание** — это **состояние физического и морального истощения, вызванное чрезмерной нагрузкой и постоянным стрессом на работе**.

При развитии профессионального выгорания у сотрудника наблюдается дефицит энергии, снижается рабочая мотивация и продуктивность, а также могут возникнуть серьёзные проблемы со здоровьем.

**Некоторые причины профессионального выгорания**:

* **Стресс**. Перегрузки, монотонная работа, расплывчатые обязанности, сжатые сроки создают постоянное перенапряжение.
* **Недостаток признания**. Когда усилия и результаты работы не замечают, у человека пропадает чувство значимости и ценности.
* **Конфликты с коллегами и клиентами**. Человеку приходится тратить силы на решение конфликтов и эмоциональные переживания, что приводит к истощению и нежеланию работать.
* **Низкая зарплата**. Когда денег не хватает на базовые нужды, человек испытывает тревогу и раздражение.
* **Перфекционизм**. Человек боится, что работает недостаточно хорошо, перегружает себя и лишает отдыха.

**Симптомы профессионального выгорания**:

* постоянная усталость;
* понижение самооценки;
* снижение уровня вовлеченности в работу;
* раздражительность, беспричинная агрессия;
* подавленность;
* чувство одиночества;
* постоянное ощущение неудачи;
* проблемы с коммуникацией;
* повышенные требования к себе;
* откладывание задач «на потом» ;
* бессонница, ухудшение аппетита, частые головные боли и общее недомогание.

Представители различных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил. Это не что иное, как признаки профессионального выгорания. Так ваша личность защищает себя от психотравмирующих воздействий.

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая психофизиологические и поведенческие компоненты. Почему же это происходит?

Профессия педагога и психолога относится к профессиям, требующим постоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. Эта работа невозможна без определенных усилий, и, как следствие, возникает эмоциональное перенапряжение. В процессе своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родителями, коллегами: внимательно выслушивать, сопереживать, быстро принимать решения, сдерживать свои чувства, подбирать слова, нести ответственность за жизнь и здоровье. Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может казаться нежелательным и обременительным. Добавьте к этому многочисленные проверки, увеличение количества групп в детском саду, особо “трудных” детей и “трудных” родителей, нежелательные личностные качества (повышенный уровень тревожности, чувствительности или же эмоциональная сдержанность), невысокий заработок и, как следствие, дополнительная работа по репетиторству и пр. Все это приводит к тому, что эмоциональные весы личности педагога склоняются в сторону неблагополучия, нервного перенапряжения, а там до невроза один шаг.

Вполне естественно встает вопрос: что делать?

Чтобы педагогу не оказывать негативного влияния на тех, с кем он общается, и жить в мире с самим собой, следует разобраться с собой, со своими проблемами, то есть нужно начать с себя.

**Профилактика профессионального выгорания** — это **система регулярной заботы о себе и своём внутреннем ресурсе**, которая помогает предотвратить состояние эмоционального, умственного и физического истощения, возникающее из-за длительного стресса на работе.

****

**Рекомендаций для педагогов**

**по профилактике профессионального выгорания:**

* **Личностное и профессиональное развитие**. Ощущение застоя и отсутствие профессионального роста — один из источников выгорания. Разнообразные способы развития и приобретение новых компетенций могут помочь избежать этого.
* **Налаживание рабочих процессов**. Важно планировать своё время, готовиться к занятиям эффективно и без лишних временных и трудозатрат. Также полезно научиться управлять группой и поддерживать дисциплину на занятиях.
* **Организация отдыха.** Важно регулярно отдыхать в течение дня (хотя бы по 30 минут), делать перерывы между рабочими задачами.
* **Забота о себе**. Также в профилактике профессионального выгорания помогает регулярная физическая активность, стремление к хорошей физической форме
* **Установление границ.** Педагогам важно установить чёткие границы между рабочим и личным временем, чтобы не слишком погружаться в свои обязанности дома или во внеурочное время.
* **Общение с коллегами**. Важно уделять время общению с коллегами, виртуально или лично, чтобы был кто-то, кто понимает опыт педагога и может предложить поддержку в случае необходимости.
* **Не брать на себя чрезмерных обязательств**. Важно устанавливать реалистичные ожидания относительно того, чего можно достичь в разумные сроки.
* **Обращение за профессиональной поддержкой**. Например, к консультантам или психологам, которые могут дать полезные советы по более эффективному управлению уровнем стресса.
* **Творческий подход к занятиям**. Добавление творческих элементов в конспекты занятий не только вносит разнообразие, но и помогает сделать обучение более приятным.
* **Хобби.** Увлечения, не связанные с работой, помогут избавиться от монотонности, а также обеспечит необходимую психологическую передышку от обязанностей педагога.

  **Педагог-психолог О.С. Дубинина**

****