Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №3»

 в Чистопольском муниципальном районе

**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ**

**«Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психологического здоровья у педагогов»**

 Подготовила:

 педагог – психолог

 МБОУ «Гимназия №3»

 Емикеева И.С.

г.Чистополь

2014год

«В нашей жизни бывают различные жизненные ситуации, когда стремясь к какой - либо цели или же проходя какие – либо трудности, у человека может наступить нервное и психологическое истощение, которое затем может перейти в синдром эмоционального выгорания, а это прежде всего является препятствием к достижению профессиональной карьеры и личностного роста.

В последнее время в обществе интенсивно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания».

Как уберечь себя от истощения? Как не выгореть на работе? Как помочь себе и другим?

В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания, Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

В 1981 году. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий внутренне состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания «запах горящей проводки», т. е. она сначала тлеет, а затем разрывается.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков — всех, чья деятельность невозможна без общения. В «группе риска» прежде всего находятся педагоги. Научно доказано, что у школьного учителя за день проведения уроков самоотдача и самоконтроль настолько высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются.

Немаловажный факт - в школе обучаются дети с эмоционально - волевыми нарушениями, такое общение носит непредсказуемый характер, который в свою очередь является одним из факторов эмоционального выгорания.

Причины эмоционального выгорания различные:

* Особая ответственность за выполнение своих профессиональных функций;
* Загруженность рабочего дня;
* Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
* Чувствительность к имеющимся трудностям;
* Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
* Владение современными методиками и технологиями обучения.

Повышенная напряженность может привести как к пассивным защитным реакциям, так и к агрессивному поведению, эмоциональным срывам, несдержанности, немотивированной грубости, оскорблениям. Свое раздражение и возбужденное состояние люди нередко переносят на других. Переутомленный человек не настроен на позитивное восприятие любых нововведений.

В течение своей педагогической деятельности каждый педагог переживает ***кризисы*** *в профессиональном становлении,* находясь, длительное время в эмоциональном выгорании:

**Кризис 1-го года:** Молодой специалист находится во власти юношеского максимализма, уверен, что он уж точно будет «совершенным» педагогом, но студенческие ожидания не всегда оправдываются в школе. Начинающий педагог  пока не знаком с ценностями, правилами нового коллектива. Планы, программы, конспекты, журналы, сомнения отнимают массу эмоциональной энергии. Для некоторых первый год в образовательных учреждениях становится и последним.

**Кризис 5-7 лет:** Возникает у ищущих педагогов, перешагнувших первую пятилетку, добившихся результатов в деятельности. Они принимаемы пед.коллективом и администрацией. Внутренний «педагог» постепенно занимает в человеке слишком много места,  тем временем вытесняя и  внутреннюю маму, и  внутреннюю жену и т.п. Вся текущая и порученная работа выполняется на «ура!», а учитель чувствует себя как «загнанная лошадь». Педагогические  успехи не вызывают былой радости. Даже мысль о контакте с коллегами, может вызывать плохое настроение, бессонницу, чувство страха. Учитель в «тупике».

**Кризис 12-15 лет** Чаще всего синдром эмоционального выгорания развивается к 40 годам и более — пику биологического состояния здоровья. Дети выросли, можно полноценно заняться карьерой, но желания нет.  Учитель с содроганием думает, что завтра надо идти на работу.  Все инновации,  правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию. Педагогическая самооценка занижена. Панический страх перед аттестацией. Педагогу хочется остаться незамеченным, тенью прийти и уйти из школы. Человек не выдерживает длительного общения, возникает  «аллергия на людей».

Ни в коем случае нельзя чтобы психологическое истощение достигло критических значений, иначе произойдет потеря трудоспособности.

Как же восстановить эмоционально – психологический баланс? Как не выгореть на работе?

Вот несколько советов:

 1.Прежде всего это эмоциональное общение.

Когда учитель анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти для него разумное решение возникшей у него проблемы

2.Использование "тайм-аутов"

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо "убежать" от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3. Профессиональное развитие и самосовершенствование

Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с различным опытом работы, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

4. Избегание ненужной конкуренции

В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком уж большое стремление к победе на работе создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

5.Определение краткосрочных и долгосрочных целей

Это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания.

6.Поддержание хорошей спортивной формы

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания.

**7.**Овладение умениями и навыками саморегуляции

Положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

8.Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

9.Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Конечно, эти немудреные советы - всего лишь правила первой помощи. Но вспомним, сколько трагедий случается из-за незнания элементарных приемов оказания этой самой первой помощи себе, любимому, и окружающим!..

Выводы: Заботьтесь о своем здоровье, не доводите себя до критического состояния!

**Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».**

Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд.

Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

Спасибо за внимание!

**Список использованной литературы**

1.Карабекова Н.В. Синдром «эмоционального сгорания» в работе специалистов психолого-педагогического профиля.// Индивидуальность в современном мире/под ред. Н.Е. Мажара, В.В.Селиванова: в 3 т. – Т.2. – Смоленск, 1999. с.137-141.

2.Поташник М.М. Управление профессиональным ростом учителя в современной школе.

3.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. — 480 с.