**Профессиональное самоотношение педагога и эмоциональное выгорание**

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

По данным исследований Н. А. Аминова, через 10-15 лет работы в учебном учреждении у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 20 годам работы эмоционально сгорают все учителя.

**Эмоциональное выгорание** - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

**Основными признаками эмоционального выгорания являются**: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к ученикам, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.

**Развитие синдрома носит стадиальный характер**. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты.

**Ввыделяют три его основных составляющих**:

1. **Эмоциональное истощение** обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

2. **Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми.** В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.

**3. Сокращенная профессиональная реализация** (или редукция личных достижений) – третий компонент выгорания. Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

**Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания:** 1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях. 2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы. 3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.**

1. Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.

2. Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.

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

4. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

5. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.

6. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

7. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

8. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

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

10. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

11. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.

12. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и… постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.

13. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какиенибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хоббитерапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете».

**Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.**

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.

7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!

8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).

9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя чтонибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка…

10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.

11. Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения: - при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского; - при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта, - при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского; - при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана; - расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского; - тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

**Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля:** на каждые 6 часов бодрствования должен приходится 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение). Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение.

**Литература.**

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.

2. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.

3. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.

4. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.

5. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010.