|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Профессиональное выгорание*** *– это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий* *к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.**Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.* **Стадии профессионального выгорания*****Первая стадия:**** *приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;*
* *исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;*
* *возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.*

***Вторая стадия:**** *возникают недоразумения с коллегами;*
* *появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.*

***Третья стадия:**** *притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;*
* *безразличие ко всему.*

**Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания****Во-первых:** * 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.

**Во-вторых:** * опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
* высокая мобильность;
* открытость;
* общительность;
* самостоятельность;
* стремление опираться на собственные силы.

**В-третьих:** * способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще**.**

 | **Симптомы профессионального выгорания****ПЕРВАЯ ГРУППА****Психофизические симптомы:** * чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
* ощущение эмоционального и физического истощения;
* снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);
* общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
* частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
* резкая потеря или резкое увеличение веса;
* полная или частичная бессонница;
* постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
* одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
* заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

**ВТОРАЯ ГРУППА****Социально-психологические симптомы:** * безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
* повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
* частые нервные срывы (вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств);

**Рекомендации по профилактике профессионального выгорания*** ***НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность обсуждать их вместе с вами.***
* ***НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.***
* ***НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.***
* ***НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.***
* ***Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.***
* ***Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.***
* ***Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.***
* ***Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.***

 | * немотивированный гнев или отказ от общения, уход в себя;
* постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
* чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
* чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
* общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**ТРЕТЬЯ ГРУППА****Поведенческие симптомы:*** ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее;
* сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
* постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
* чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
* невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
* дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

**МАОУ «СОШ № 17»****ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ**Педагог-психологМанзаракшеев Цыван Доржиевичг. Улан-Удэ2024 г. |