|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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-психолог  Манзаракшеев Цыван Доржиевич  г. Улан-Удэ  2024 г. |