

## Профилактика профессионального выгорания

Очень часто педагоги сталкиваются с такой ситуацией в работе, с которой время от времени сталкиваются творческие люди всех профессий. Только что вроде были полны вдохновения и прекрасных идей, горели, напряженно и с энтузиазмом трудились, и вдруг - больше ничего не хочется, все обесценилось и обесмыслилось. Кажется, что все то, что они способны произвести прекрасного в этом мире, на самом деле никому не нужно, а раз так - зачем вообще что-то делать! Эти мысли яркий признак эмоционального выгорания. Выгорание считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков. Всех, чья деятельность невозможна без общения. Возникает эмоциональное выгорание в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них.

**Бойко Виктор Васильевич — академик международной Балтийской педагогической академии, член-корреспондент Петровской академии наук и искусств, доктор психологических наук, профессор,** рассматривал **синдром эмоционального выгорания**, как **выработанный личностью механизм психологической защиты** в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Это приобретённый стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. В нашей школе проводится контроль за психологическим состоянием педагогических кадров. Одним из методов обследования является диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Виктор Васильевич Бойко разработал свои рецепты, как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми. Надеемся, его рекомендации будут полезны не только педагогам, но и родителям.

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему».
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них.
- Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

Хотим пожелать нашим педагогам плодотворной профессиональной деятельности без выгорания!