Профессиональное выгорание педагогов – болезнь профессионалов 21 века или «размытые границы» своего Я.

Великие люди, профессионалы, в профессии более 20 лет, казалось бы, БОГИ педагогики, но… на определенном этапе своей деятельности неожиданно (хотя если анализировать – то абсолютно предсказуемо) начинали терять интерес к ней. Появляется формальность, конфликтность, а в дальнейшем и невротические расстройства. Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к.  профессия учителя обладает огромной социальной важностью.Синдром профессионального выгорания (сейчас пойдет речь о людях, которые более 10 лет в профессии, хотя этот синдром настигает и молодых специалистов, но это отдельная тема) включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений.Эмоциональное истощение ощущается как эмоциональное перенапряжение, состояние «пустого кувшина» - исчерпанность собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, конечно возраст накладывает определенный отпечаток, безусловно, но у меня есть примеры других людей, которые более 50 лет в профессии и не чувствуют приглушенность, притупленность собственных эмоций. Вы можете сказать, что «все люди разные» и будете правы, но к педагогам это сложно применить – ведь мы несем знание, доброту, любовь детям – они нам доверяют и у нас нет права на ошибку.Деперсонализация - тенденция развития негативного, бездушного отношения к раздражителям, а в нашей ситуации - это дети, коллеги, родители. Возрастает обезличенность и формальность контактов. Негативные установки, могут иметь скрытый характер, могут начать проявляться в сдерживаемом раздражении, которое выходит со временем наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций. И последнее время мы много слышим об этом из СМИ, от коллег и в социальных сетях. Последняя капля, незначительная мелочь, казалось бы, стала решающим раздражителем и случилось «страшное» - педагог избил ученика или применил нецензурную брань.Редуцирование личных достижений – снижение чувства компетентности в своей работе, самобичевание и недовольство собой. Как следствие, возникновение чувства вины за собственные негативные проявления, падение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, а потом и безразличие к работе.

Советы по профилактике профессионального выгорания

1.   Относитесь к себе с любовью и старайтесь испытывать к себе симпатию. Проявляйте заботу о своем настроении и положительном жизненном настроении, овладевайте навыками самовнушения «радости дня», радости выполняемой работы.

2.     Выбирайте дело, которое вам нравится, и избегайте занятий, которые не вызывают у вас особого энтузиазма.

3.     Не стоит искать в работе спасение или счастье. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

4.     Сконцентрируйтесь на своей жизни, перестаньте жить за других людей.

5.     Не замыкайтесь на работе, уделяйте время своим личным интересам и потребностям.

6.     Трезво осмысливайте события прошедшего дня, возьмите за правило подводить итоги. Радуйтесь любому своему достижению. «Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не одобряет сильнее, чем не успех».

7.     Перед тем, как помочь кому-то, хорошенько подумайте, действительно ли человек в этом нуждается.

8.     Научитесь говорить «нет», если это вредит вашему психологическому благополучию.

Если синдром профессионального выгорания настиг вас, нужно начать лечение.

 Как лечить синдром профессионального выгорания:

1.   Разберитесь в первую очередь с самим собой. Задумайтесь не только о своих [целях в жизни](http://constructorus.ru/uspex/pravilnyj-vybor-zhiznennoj-celi-zalog-uspexov.html) и о будущем, а рефлексируйте над тем, что вы делаете в данный момент, и к чему вас это приведет.

2.   Постарайтесь проанализировать свою работу со стороны.

3.   Уход в смежную область может стать отличным выходом из ситуации, когда вы чувствуете, что изжили себя на старом рабочем месте.

4.   Оставаясь на своем рабочем месте, постарайтесь освоить то, что ранее казалось вам проблемой. Таким способом вы сможете разжечь интерес к своей профессии, сделав ее отличным инструментом для саморазвития.

Несуществует единой «пилюли» от синдрома профессионального выгорания. Любому человеку нужно время от времени останавливаться для осознания, что он делает в данный момент, куда идет и к чему стремится. Взглянув на свою деятельность со стороны, есть шанс увидеть множество новых возможностей.

Будьте внимательны к себе, друзья!

<https://www.b17.ru/article/129918/>

