Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Факторы напряженности педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- **Поведенческие.** Сопротивление выходу не работу. Частые опоздания. Откладывание деловых встреч. Уединение, нежелание видеть коллег. Нежелание видеть детей. Нежелание заполнять документацию. Формальное исполнение обязанностей
- **Аффективные.** Утрата чувства юмора. Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения. Повышенная раздражительность. Ощущение придирок со стороны других. Равнодушие. Бессилие, эмоциональное истощение. Подавленное настроение
- **Когнитивные.** Мысли о смене профессии, уходе с работы. Слабая концентрация внимания, рассеянность. Сомнения в полезности работы. Разочарование профессией. Циничное отношение к коллегам. Озабоченность собственными проблемами
- **Физиологические.** Нарушение сна (бессонница/ уход в сон). Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»). Длительно текущие незначительные недуги. Восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Усталость, быстрая физическая утомляемость. Головные боли, обострение хронических заболеваний.

Приемы антистрессовой защиты

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Упражнение на развитие позитивного мышления «Именно сегодня»

- Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье-это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
- Именно сегодня я почувствую, что люблю себя. Я буду одобрять свои поступки, оставаться самой собой и не буду критиковать себя.
- Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какими они есть.
- Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за свои телом, избегать вредных для здоровья мыслей и привычек.
- Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
- Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.