

## Как преодолеть эмоциональное выгорание

По экспертным данным, учительская профессия - на втором месте после профессии медсестры по уровню стресса и усталости.

Особенно это заметно сейчас, в сложный период, когда уроки перемежаются большим количеством



цифровых образовательных платформ - учителю кроме подготовки урока, его непосредственного проведения и проверки рабочих тетрадей, необходимо отслеживать огромный поток информации в социальных сетях, на сайтах повышения квалификации и сайтах федеральных государственных образовательных организаций, в Интернет - группах класса и школы, и т.п. И не только эту информацию педагог должен отслеживать, передавать и анализировать, но и владеть современными цифровыми технологиями – создавать проекты, посты, видеоролики...

И без того многогранная профессия «УЧИТЕЛЬ» - преподаватель, оратор, психолог, тьютор, актер и режиссёр, лидер – менеджер, осложняется огромным чувством ответственности, предельной концентрацией внимания и недостатком признания в обществе. Всё это – большие физические и энергетические трудозатраты.

Молодые педагоги, которым, казалось бы, не с чего выгорать, тоже подвержены проблеме. В первую очередь, из-за сверх-энтузиазма, с которым "кидаются" в работу, стирая границы между рабочими и личными делами. Они задерживаются на работе, набирают себе "внеурочку", принимают близко к сердцу сложности детей.

Еще одна причина выгорания - "дефицит смысла". Как бы не было сложно, можно работать, когда понимаешь, для чего и зачем ты это делаешь. Если смысл потерян - кризиса не избежать.

## **Как узнать, что выгораешь?**

Вот основные "звоночки": чувство усталости, сонливости, апатии, когда сложно вставать утром, не хочется идти на работу, раздражаешься и обижаешься в нейтральных ситуациях, не хочешь лишний раз говорить, человек отдаляется от коллектива, начинает хуже работать.

**Что делать, если понимаешь, что выгораешь?** Вот пять советов от учителей, которым удалось справиться с проблемой:

**1.** Важно находить поддержку среди коллег: просить помощи, когда нужно, и помогать самому.

**1.** Важно находить поддержку среди коллег: просить помощи, когда нужно, и помогать самому.

**2.** Важно помнить об идее, с которой педагог пришел работать в школу. Ведь учитель, как и врач - это миссия.

**3.** Не гнаться за деньгами. Столичные учителя получают хорошую зарплату, но это не повод идти в профессию. Если мотивируют только финансовые возможности, выгорание может наступить очень быстро.

**4.** Важно выстроить личные границы. Когда начинаешь анализировать свое состояние и "дружить" с самим собой, вероятность выгорания меньше.

**5.** Строить работу на основе равенства с учениками. Маркер выгорания - когда учитель перестает воспринимать учеников как отдельных личностей, а беспокоится только о том, сделано ли домашнее задание.

## **«Рецепт» от директора**

Одним из основных помощников учителя в борьбе с эмоциональным и профессиональным выгоранием может и должен стать директор школы, считают эксперты.

Начальник – как главный психотерапевт для любого работника, в том числе и для педагога. Именно в кабинете директора многие вещи «встают на свои места». Руководитель может мотивировать и поощрить своих сотрудников, прояснить «сложные» ситуации, примирить конфликтные «стороны», стимулировать заниматься профессиональным развитием.

Хорошим решением было бы посещение школьного психолога – иногда уже проговорив свои проблемы и выплеснув негативные эмоции, можно избавиться от гнетущего состояния и высвободить резерв для позитивной энергии.

**Свободного дыхания и гармонии вам,  
уважаемые педагоги!**

