**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА**

***Алибаева Айгерим Кенжегуловна***

*Преподаватель по классу домбыра,*

*КГКП «Школа искусств»*

*отдела образования по Шемонаихинскому району*

*управления образования ВКО*

*г. Шемонаиха, Казахстан*

Мы все выбираем профессию по призванию. Особенно профессию педагога. Конечно, в любой профессии может возникнуть эмоциональное и физическое выгорание. Чаще это происходит, если вы работаете с людьми. Но профессия педагога, а именно преподавателя, работающего в сфере музыки, наполнена эмоционально. Конечно, нас радует каждый успех ученика. Но, чтобы ученик достиг этого успеха, преподавателю необходимо отдать частицу себя – свою энергию, свои эмоции, чувства.

Не секрет, что преподаватели требовательны к себе, бывают слишком самокритичны. Нам кажется, что неудача ученика – это наша недоработка, некомпетентность. Отсюда – разочарование.

К причинам эмоционального выгорания можно отнести невысокую зарплату, и преподавателю приходится увеличивать нагрузку, заниматься репетиторством или совмещать основную работу в других учреждениях. Кроме этого в обязанности педагога входит и большая внеурочная работа. А если добавить сюда отчеты, мониторинги и т.д., то времени остается совсем немного не только на эмоциональное, но и на физическое восстановление.

К тому же, педагог ежедневно находится в «напряженных ситуациях» педагог – ученик, педагог – коллеги, администрация, педагог – родители.

Рассмотрим каждую ситуацию. Педагог – ученик. Преподаватель готовится к каждому уроку. Он планирует дальнейшее развитие ученика, но ребенок приходит на урок неподготовленным. Мелочь? Конечно, педагог должен быть готов к любой ситуации, и уметь выходить из любой ситуации. Но пока неподготовленность ребенка к уроку только выводит его из равновесия. А если это повторяется на каждом уроке?

Все дети должны испытывать ситуацию успеха – видеть результат своего труда: выступать на концертах и участвовать в конкурсах. Если ученик выступил хуже, чем преподаватель рассчитывал, то педагог начинает искать причины неудачи. И, поверьте, самое первое, что он думает – «виноват я» (мало занимался с учеником, психологически не подготовил, и т.д.).

Не всегда гладко складываются отношения с коллегами и администрацией. Заставляет излишне волноваться посещение уроков, открытые занятия, педсоветы, постоянный контроль со стороны администрации, несправедливое отношение руководства. Аттестация – так это вообще стрессовая ситуация. Хорошо, когда коллектив работает слаженно, когда вы чувствуете взаимовыручку и взаимопомощь. Когда есть поддержка от администрации, когда вам дают возможность проявить себя, когда учат правильно выходить из конфликтной ситуации.

Сложнее всего контролировать отношения с родителями. Конечно, для каждого родителя ребенок – самый талантливый в мире. И родители не всегда адекватно оценивают успехи или неудачи детей. С другой стороны, бывают и такие родители, которые считают, что привели ребенка в школу искусств, - и на этом их миссия закончена. В идеальном отношении родители – это единомышленники, помощники.

Кроме этого, педагог должен быть мобильным, хорошо ориентироваться в современных, постоянно меняющихся реалиях. Ему приходится быстро принимать решения, нести за них ответственность.

С развитием мобильных средств связи преподаватель стал ближе к контактам со стороны родителей и учеников. Многие из них позволяют себе звонить поздно вечером, не думая, что у педагога долен быть отдых.

Все это может привести к потере мотивации, отсутствию смысла в работе, стрессовой ситуации, а в конечном итоге, если не принять меры – к эмоциональному истощению и выгоранию. Коротко скажу о признаках эмоционального выгорания: усталость, апатия, тревожность, утрата интереса к ученикам и профессиональной деятельности, сопротивление и нежелание перемен, раздражение по любому поводу, обида на окружающих, отсутствие творческого подхода, снижение самооценки, плохое настроение.

Как же обезопасить себя?

Лучший способ не допустить состояния выгорания – это профилактика.

Прислушивайтесь к своему телу. Обычно ваше физическое состояние подсказывает вам в первую очередь о перегрузках: начинает болеть голова или спина и т.д.

Найдите хобби. У вас должно быть занятие, на которое можно отвлекаться, не думать о работе.

Найдите плюсы в повседневной профессиональной деятельности. Замещайте недовольство другими положительными моментами. Например: Вас не устраивает размер зарплаты, но Вы работаете в отличном коллективе, который не хотите менять ни при каких обстоятельствах.

Постарайтесь больше просто гулять. Если есть возможность ходите на работу и с работы пешком. Полезно делать зарядку или заниматься спортом.

Определите для себя четкие границы, когда у вас заканчивается рабочий день. Когда вы не принимаете звонки от родителей, не обсуждаете рабочие моменты с коллегами.

Не перегружайте себя дополнительной работой. Если вы чувствуете, что не успеете выполнить какое-то поручение, скажите об этом начальству. Лучше делать меньше, но лучше.

Вносите в повседневную жизнь перемены: поменяйте прическу, стиль в одежде, переставьте мебель.

Ставьте перед собой конкретные цели. Напишите план работы на день и постарайтесь придерживаться его. Вечером проведите рефлексию.

Расширяйте кругозор. Смотрите фильмы, посещайте концерты и театры, читайте художественную литературу.

Будьте оптимистом.

Если вы все-таки чувствуете, что наступило эмоциональное и физическое истощение, то как выйти из этого состояния с наименьшими потерями?

Просмотрев большое количество литературы и интернет сайтов, можно отметить, что все советуют прежде всего признать, что у вас ЕСТЬ эта проблема и наметить план, как САМОМУ справиться с ситуацией.

Несколько советов или шагов, которые вам необходимо предпринять.

1. Сначала понять, что вы устали или оказались в непривычной для себя ситуации.

Необходимо выйти из ситуации, посмотреть на нее со стороны, а не участвовать в ней. Нужно завершить ситуацию: решить ее, покинуть, изменить к ней свое отношение, игнорировать и пр. [1]

1. Запишите в дневник все подобные ситуации, которые сможете вспомнить. Начните с самой простой и начните отпускать ситуацию. Отпускать обиды, ожидания и прочее это навык, который нужно развивать.
2. Вечером перед сном – мысленно вспомните день в обратном порядке и отпустите все эмоциональные ситуации.[2]
3. Признайте, что столкнулись с трудностями. Не казните себя. Осознать проблему — значит, наполовину выиграть битву.
4. Обратитесь за помощью к близким. Одно из лучших и самых действенных противоядий — крепкие отношения с родными людьми, семьей.
5. Найдите отдушину. Медитация, физкультура, изменение взглядов, новые цели, открытость миру — любое позитивное изменение способно привести в действие спираль адаптации.
6. Не поддавайтесь эмоциональным порывам. Прежде чем поругаться с начальником или нагрубить родным, отойдите в сторону и успокойтесь. Вы непременно будете жалеть о своем необдуманном действии. Так лучше его не допускать!
7. Займитесь спортом.Движение меняет мысли. Возьмите себе за правило два раза в неделю ходить в спортзал, заниматься плаванием или бегом. Катайтесь на лошадях, гуляйте, играйте в теннис — все что угодно, лишь бы отвлечься от работы.
8. Самый радикальный способ. Когда совсем невмоготу, разработайте план побега. Возьмите долгосрочный отпуск или вообще подыскивайте другое место работы. Отправьтесь в путешествие или поговорите с семьей о переезде в другой город.[3]

Из своего опыта советую каждый урок делать интересным для ребенка, разнообразным. Чтобы творчество вас не оставляло. Тогда работа не превратится в рутину. Старайтесь прогуляться во время обеденного перерыва, делайте чайные передышки. Учитесь находить больше позитивных моментов, улыбайтесь!

**Литература**

1.<http://stimulas.ru/motivators/kak-izbavitsya-ot-emotsionalnogo-vyigoraniya.html>

2.<http://ruslanbah.ru/15-sposobov-ustraneniya-vygoraniya/>

3.<https://constructorus.ru/psixologiya/7-sposobov-pobedit-emocionalnoe-vygoranie.html>