Профессия педагога … это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. — В. А. Сухомлинский

В последнее время все чаще говорят о профессиональном выгорании учителей,воспитателей,педагогов. Педагог сегодня — это человек, который каждый день безвозмездно отдаёт свою жизнь обучению и воспитанию подрастающего поколения, много контактирует с коллегами, родителями, работает с документацией, электронной отчетностью. Огромный объём работы неизбежно ведет к эмоциональному и психологическому истощению.

   К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания воспитателей, относят:
1) высокую ответственность за своих подопечных;
2) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;
3) работу с «трудными» детьми

Если рассмотреть более подробно,то можно выявить ещё ряд сопутствующих причин.

•Недостаток признания и поощрения. Преподаватели могут чувствовать, что их работу не оценивают должным образом. А это может привести к чувству неудовлетворенности и истощения.

•Большая нагрузка. Педагоги часто много работают. Включая подготовку к занятиям, проведение занятий, подготовка и репетиции к утренникам и праздникам.Помимо этого работа с документацией

•Недостаток отдыха и восстановления сил. Преподаватели большее время заняты выполнением своих обязанностей. И они пренебрегают отдыхом. А это прямой путь к усталости и истощению.

•Конфликты. Недопонимания в системе межличностных отношений, таких как «воспитатель – коллеги», и «воспитатель – ребёнок».

Это вызывает стресс и негативно сказывается на их эмоциональном состоянии.

•Недостаток поддержки со стороны руководства или коллег. Вследствие этого преподаватели могут чувствовать себя одинокими.

•Высокие требования к качеству преподавания. Педагоги должны постоянно улучшать свои навыки и знания. Это необходимо, чтобы соответствовать требованиям учебного плана и новым реалиям жизни. Но такой темп приводит к истощению.

По мнению специалистов в области стресс–менеджмента, выгорание «заразно», наблюдались целые «выгорающие» отделы и организации (Водопьяноваих Н. Е., 2005). Специалисты, подверженные процессу выгорания, демонстрируют такие проявления, как цинизм, негативизм, пессимизм. Все перечисленные проявления недопустимы в работе специалистов «помогающих» профессий, особенно при взаимодействии с детьми.

Все эти факторы могут привести преподавателя к профессиональному выгоранию. Поэтому важно такое положение дел предотвратить.

Ниже ряд рекомендаций,приведенных в одной из научных статей.И конечно же,они имеют место быть.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания:
1.Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3.Откажитесь от пекфекционизма.Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты. Вспомните
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события
прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
13. Не забывайте хвалить себя!
14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.
16. Станьте энтузиастом собственной жизни!
17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.
21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.
22. Посещайте, выставки, театр, концерты.
Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
24. Музыка – это тоже психотерапия.
25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.
26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
27. Позитивное влияние на нервую систему и настроение имеет и общение с животными.
28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.
29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!
Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
30.Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!
Помните: работа - всего лишь часть жизни!

 После всего выше написанного,хочется обобщить информацию в несколько главных на мой взгляд пунктов.

•Управление стрессом. Саморегуляция может включать в себя такие методы, как: глубокое дыхание, медитация, йога или др. техники релаксации.

•Контроль эмоций. Методика помогает преподавателям контролировать гнев, раздражение или разочарование. Она может включать в себя такие техники, как осознанность, позитивное мышление или визуализация.

•Тайм-менеджмент. Подход помогает избежать перегрузки и усталости. Она может включать в себя: планирование задач, установление приоритетов и использование др. эффективных методов организации времени.

•Управление отношениями. Саморегуляция может практиковаться в виде активного слушания, эффективного общения и установления границ.

•Контроль здоровья. Методика может помочь преподавателю избежать усталости и истощения. Она включает в себя регулярные физические упражнения, здоровое питание и полноценный отдых.

А этот способ я отметила лично для себя,как только чувствую первые признаки выгорания,я добавляю нотки креатива в работу.

Для педагога добавление креатива в свою работу может помочь не только побороть выгорание, но и привлечь внимание воспитанников (учеников) и сделать уроки более интересными и запоминающимися и как следствие — улучшить качество преподавания. Вот несколько способов, как преподаватель может добавить креатива в свою работу:

Использование новых технологий. Преподаватель может использовать интерактивные доски, онлайн-платформы или приложения для создания уроков и заданий.

Практика различных методов обучения. Педагогу необходимо внедрять игры, проекты, дискуссии или эксперименты. Это поможет сделать уроки более интересными и запоминающимися.

Создание новых заданий и материалов. Преподаватель может вырабатывать новые подходы в обучении, которые будут интересны и полезны для студентов (или учеников).

Использование различных форм презентации. Педагогу при трансляции знаний доступно задействовать видео, аудио, презентации или др. мультимедийные материалы. Это позволяет сделать уроки более интересными и запоминающимися.

Внедрение креативных заданий. Преподаватель может поручить студентам (или ученикам) создание фото-отчетов, написание эссе или др. проектов. Все это помогает развивать творческие способности.

Проба новых методов оценки. Учитель может попросить к примеру создать портфолио, выполнить проект или сделать групповое задание. Все это поможет оценить не только знания студентов, но и их креативность, и способность к решению проблем.

Больше отдыхать и не погружаться в работу с головой

Преподавателю, чтобы выйти из эмоционального выгорания — важно больше отдыхать. Потому, что это помогает восстановить силы и энергию, которые были потрачены на работу.

Отдых также позволяет улучшить настроение и снизить уровень стресса. А это улучшает качество преподавания и повышает эффективности работы. Помимо того, отдых помогает преподавателю найти новые идеи и подходы к его деятельности.  Привести к улучшению процесса обучения и достижению лучших результатов в целом.