

**Профессиональное выгорание учителя в школе** — это нормальная реакция психики на непрерывный стресс, которая сопровождается эмоциональным истощением, снижением реакции на внешнюю среду и безразличием

**Причины выгорания:**

**Ситуативные.** Синдром развивается при затянувшихся конфликтах с администрацией, напряжённой обстановке среди коллег, непонимании и агрессии со стороны учеников и их родителей.

**Организационные.** Психическое истощение возникает как результат чрезмерных нагрузок (работа в две смены, большие классы), избытка социальных контактов, неудовлетворённости графиком работы, заработной платой. Также причинами становится однообразие рабочих задач, монотония.

### Симптомы выгорания:

- ✚ Работа воспринимается как тяжёлое бремя. Нередко учитель опаздывает к началу рабочего дня, старается уйти как можно раньше, планирует выполнить часть задач дома, но так и не находит для них времени и сил.
- ✚ Появляется отстранённость от коллектива и учеников, слабая заинтересованность результатами своего труда. Усиливается стремление к уединению, изоляции от окружающих.
- ✚ Эмоциональная сфера становится неустойчивой. Возможны вспышки гнева, раздражительность, слезливость или грубость в общении.
- ✚ Снижается самооценка, нарастает недовольство собой как специалистом и системой образования в целом.
- ✚ Учитель заикливается на малозначимых делах, которые ему удаётся выполнять хорошо и которые не требуют больших усилий. Это может проявиться постоянной занятостью проверкой тетрадей, составлением планов, отчётов — задач, не требующих непосредственного контакта с учениками и педагогами.
- ✚ Ухудшение физического самочувствия проявляется непроходящим чувством усталости. Отдых на выходных, длительный сон не помогают.

***Для профилактики синдрома эмоционального выгорания учителей необходим комплексный подход:***

- ✚ создание благоприятного психологического климата в коллективе;*
- ✚ создание условий для профессиональной самореализации;*
- ✚ распределение рабочего времени учителя во избежание перегрузок;*
- ✚ решение возникающих конфликтов с учениками или родителями с помощью психолога и администрации школы;*
- ✚ мотивация учителя к саморазвитию.*

*Также для снижения негативных последствий профессионального выгорания рекомендуется организовывать совместный творческий проект или деятельность (например, театральная постановка), также будет полезным организовывать совместный досуг (выставка или экскурсия)*