*Производственная учёба*

*(15.10.2022г.)*

**«ЧТО ДЕЛАТЬ ПЕДАГОГУ, КОТОРЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО ВЫГОРАЕТ?»**

Источники:

* <https://e.klass-ruk.ru/991210>

**Помогите себе**

Шесть рекомендаций помогут в борьбе с выгоранием или его профилактикой. Выберите несколько приемов, которые комфортны именно вам. Даже если вы не замечаете у себя признаков выгорания, используйте рекомендации для профилактики.

**1 рекомендация**

**Обратитесь к специалисту.** Вам поможет психолог или психотерапевт, иногда – психиатр, если вы понимаете, что у вас присутствуют признаки выгорания. Синдром эмоционального выгорания по ряду классификаций относится к ментальному неблагополучию. Поэтому обязательно обращайтесь за помощью, потому что обойтись без нее все равно будет нельзя и деформация личности будет неизбежна.

**2 рекомендация**

**Минимизируйте нагрузку.** Берите паузы в зависимости от стадии выгорания. Это может быть временный перерыв либо можно приостановить работу на более длительное время. Снижайте нагрузку, в том числе и в обычной жизни, не только на работе. Не так, что вы взяли кратковременный отпуск и поехали на майские праздники на дачу, чтобы перерыть там все 12 соток огорода. С одной стороны, это переключение, но если мы говорим о синдроме эмоционального выгорания, то физически восстанавливаться тоже необходимо.

**3 рекомендация**

**Избавляйтесь от перфекционизма.** Старайтесь тратить меньше сил на такие вещи, как уборка. Не переживайте за то, что у вас должно быть переглажено в доме все белье, делегируйте какие-то поручения близким. Сбросьте балласт.

**4 рекомендация**

**Дайте организму восстановиться.** Восстановление занимает очень много времени. Не ждите быстрых результатов. Если вы выгорали год, то вам год потребуется на восстановление. Если вы выгорали 10 лет, вам пропорционально много потребуется времени на восстановление.

Нет волшебных таблеток. На этапе восстановления важен щадящий режим работы, размеренный образ жизни и очень аккуратное отношение к новым проектам, новым эмоциям. Не пытайтесь загрузить себя большим количеством работы.

Психологи отмечают, что эмоциональная бомба растрачивает. Неважно, это утрата близкого человека или свадьба дочери, как эмоционально позитивная, так и эмоционально негативная. На этапе восстановления лучше сохраняйтесь в энергосберегающем режиме и по возможности избегайте таких историй, которые будут эмоционально сильно воздействовать.

**5 рекомендация**

**Научитесь обращаться за помощью.** Обращаться за помощью – это тоже навык, которому надо научиться. Скажите себе: «Когда я выгораю, я должен сформировать в себе навык». Попросите своих детей помыть посуду, обратитесь к маме за какой-то помощью, обратитесь к коллегам и т. д.

Не тяните все на себе, пусть какую-то работу ваши близкие делают по-другому, пусть этот молодой педагог, который к вам пришел, никогда не сделает так хорошо, как вы, ну, не так хорошо, но он сделает. Внесете потом коррективы. Пусть по-другому, но это лучше, чем вы все будете тащить на себе.

**6 рекомендация**

**Насладитесь стадией благополучия.** На стадии благополучия вы накопили свою энергию. Скорее всего, вы начнете испытывать на каком-то этапе подъем, не хватайте на себя все снова и сразу. Для того, чтобы не сорваться снова, помните опыт выгорания, заботьтесь о себе.

**Научитесь заряжать батарейки**

Отдохни. Что значит «отдохни», когда ты находишься в процессе? Это может даже звучать как насмешка. Так ли много надо времени, чтобы качественно восстановить силы? Каким образом мы восстанавливаем энергию?

Представьте, что у нашей энергии есть как бы четыре батарейки: энергия физическая, эмоциональная, интеллектуальная и духовная. Когда мы отдыхаем, все четыре батарейки должны подзаряжаться. Настоящий отдых – это когда мы уделяем внимание каждой из этих четырех сфер.

**Физическая энергия.** Это все, что связано с телом и со здоровьем. Танцевально-двигательная терапия – это один из способов восстановления физической энергии. Для каждого человека ресурсы могут быть разными. Кому-то она может подходить, кому-то – нет.

Уделяйте внимание сну, прогулкам, питанию, регулярной физической активности. Это может быть йога в парке, танцы, для кого-то хорош бег, плавание. Испытывайте положительные эмоции, но не переутомляйтесь. Физическое переутомление отдаляет от состояния восстановления, а не приближает к нему.

Вернитесь в детство, вспомните о режиме дня. Возвращайте качественный сон и начинайте выстраивать себе потерянную систему координат.

**Эмоциональная энергия.** Избегайте токсичных контактов. Снижайте общение с теми, кто на вас действует деконструктивно. И наоборот, восстанавливайте общение с теми, кто является для вас ресурсом.

Обязательно в режим дня вставляйте любимое дело, хобби. Испытывайте удовольствие, ни в коем случае это не игнорируйте. Смотрите любимые фильмы, читайте книги, чтобы обязательно была рефлексия, которая вдохновляет и восполняет.

**Интеллектуальная энергия.** Здесь пойдет речь о профессиональной самореализации. Чувствуете, что начинаете выгорать, один из хороших инструментов – это пойти и поучиться чему-нибудь. Причем это не связано с курсами повышения квалификации. Найдите реальные курсы, которые учат технологиям, которые дают новые инструменты. Новые знания вам захочется тут же применить, показать коллегам.

Этот профессиональный драйвер, во-первых, является профилактическим ресурсом еще до того, как ты выгорел. А если ты чувствуешь в себе эти признаки, то это тоже неплохой инструмент, чтобы зажечь в себе эти смысловые моменты, сделать работу снова вдохновляющей и интересной.

**Духовная энергия.** Это наш внутренний диалог, это наши ценности, наши смыслы. У каждого человека свои инструменты. Обращайтесь за помощью к специалистам.

Восстанавливайте духовную энергию – это основа. Утрата смыслов – это то, что растрачивает наиболее всего. Когда утрачены смыслы, остальное подстроить крайне сложно.

|  |
| --- |
| **СОВЕТ**  Два правила при выгорании  **Правило 1.** Признайтесь себе, что с вами это произошло. Пока вы сами себе об этом не скажете, никакая помощь не приживется.  **Правило 2.** Не вините себя за это, не говорите себе «соберись тряпка и иди работай, потому что надо». Мы не обвиняем себя в лени, слабости. Мы говорим о том, что у меня синдром эмоционального выгорания, мне нужна помощь. Все. |

*Материал производственной учёбы подготовлен завучем по УВР Стефутиной И.В.*