

## **Стратегия помощи профсоюза по преодолению эмоционального выгорания педагога**

Баратилова М.В.-

председатель первичной профсоюзной организации

В течение последних лет проблема психического выгорания учителя встала особенно остро. Актуальность этой проблемы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности работников образовательных учреждений, так как профессия учитель обладает огромной социальной важностью. К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь другим, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальными вознаграждениями. Как следствие этого: теряется удовольствие от труда и способность к переживанию успеха, снижается профессиональная самооценка. Сгоревший работник чувствует беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние. В таком состоянии человек ищет одиночества: учитель не в состоянии установить нормальный контакт с учениками. Эмоциональное истощение, усталость, апатия, депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьёзным физическим недомоганиям (гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости). Профессиональная деформация педагога плачевным образом сказывается и на семейных отношениях: женщины- педагоги разводятся в три раза чаще, чем женщины других профессий и ответственность при этом берут на себя.

Столкнувшись с данной проблемой, психологической службой школы раз в полугодие проводится анкетирование, тестирование или опрос членов педагогического коллектива. Полученные данные обрабатываются, делаются выводы. По результатам полученных данных в рамках инновационной площадки профсоюзный комитет совместно с администрацией школы

разработали ряд мер для профилактики и помощи педагогическим работникам в преодолении синдрома эмоционального выгорания

- Администрация школы с поддержки профкома старается рассчитывать и обдуманно распределять нагрузки педагогам.
- Для проведения двигательных и физических тренировок создана группа здоровья. Занятия проводятся три раза в неделю. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса.
- Созданная комната отдыха помогает освоению и ежедневному использованию приёмов релаксации, направленных на снижение физической, умственной и эмоциональной напряжённости. Приёмы техники релаксации применяются педагогами по несколько раз в день, что позволяет не копить напряжение при высокой стрессогенности рабочего дня. Эффективным средством в борьбе с синдромом выгорания является музыка, регулирующая ценностную и смысловую сферу личности. Музыка обладает высоким потенциалом воздействия на психическое состояние, активизирует мыслительный процесс, даёт опыт ценностно-значимых переживаний, культивировать в себе ощущение покоя.
- Профессиональные конкурсы, проводимые профкомом совместно с администрацией позволяют жить интересно: культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.
- Дни здоровья, традиционно проводимые в школе, дают возможность делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменной деятельностью. Экскурсии, прогулки, поездки на природу, организация праздников для сотрудников - всё это работа профкома, направленная на положительный настрой, на позитивное мышление, позитивные установки, пожелания, проща относиться к конфликтам на работе.

Изучаемая в коллективе проблема представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, коллеги, а также ученики, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому являются заложниками синдрома. Поэтому, очень важно продолжать начатую работу с акцентом на коррекцию негативных последствий данного явления.