

Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них. (Томас Мор)

Социальные болезни легче предотвращать, чем лечить. (К. Кушнер)

Профессию педагога никто не назовет опасной. Мы не работаем под открытым небом, не работаем на высоте, не спускаемся в шахту, нам не нужен бронежилет или

И все же... Все же в нашей профессии есть серьезный риск... Пусть не в прямом, а переносном смысле – риск для жизни. О чем я? О профессиональном выгорании.

Психологи говорят, что это: «Процесс постепенной утраты энергии, проявляющийся в состоянии истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижением удовлетворения исполнением работы. Происходит потеря связи с миром, отчуждение от себя, других людей, жизни в целом, притупление всех положительных эмоций. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни»".

Я определяю это состояние так – жизнь без вдохновения. Профессиональное выгорание учителя – это, наверное, самое страшное состояние. Его можно сравнить только с выгоранием врача.

Страшное, и для самих педагогов, и для их подопечных, и, следовательно, для общества в целом.

Педагог, который работает по инерции, как и все, что движется по инерции, быстро останавливается. Пропадает интерес придумывать новое, что-то менять. Зачем? Вчера работало. А «вчера» - оно ушло! Пришли другие люди. А с ними надо по-другому. И завтра – снова надо будет «по-другому».

А для этого - нужны силы, нужно хорошее настроение, нужно чувство юмора, нужны улыбки и драйв!

Я работаю в школе совсем недолго – 4-ый год. Но уже сейчас я думаю о том, что надо искать какие-то рецепты от этой болезни «проф.выгорание». В нашей работе многое способствует этому явлению. Большие эмоциональные нагрузки, бесконечный поток бумаг, шестидневная рабочая неделя, стресс от постоянного дефицита времени... Список может быть продолжен.

Как справиться с рутинной каждого дня? А может, лучше научиться искать позитив в каждом дне и каждом моменте? Любое событие воспринимать как очередной урок, как приобретенный опыт. И тогда дни не будут казаться одинаковыми.

Выгорание может наступить с возрастом. Этот критический возраст у каждого разный – у кого-то в 30 лет наступит, у кого-то не наступит совсем. Непросто об этом не то что писать, а даже думать, но думать приходится – как суметь понять про самого себя, что пора уйти? Уйти из профессии, пока не навредил, пока это не стало ясно и очевидно всем окружающим. Значит, нельзя позволять себе отставать от жизни, нужно быть в курсе технических новинок, не бояться осваивать новые гаджеты, новые программы, новые технологии.

И есть еще один фактор, который касается каждого педагога. Физическая усталость, бесконечный недосып, неправильно организованный режим питания. И в результате – полное отсутствие сил.

Но если способы борьбы с физической усталостью очевидны, то как быть с моральной опустошенностью?

Один из педагогических конкурсов называется «Сердце отдаю детям». Но не надо забывать – «Чтобы отдать, надо иметь». Иметь широкий кругозор, иметь реальные, а не подсмотренные в телевизоре, жизненные впечатления – от путешествий, от прочитанных книг, от хороших фильмов, от общения с классными людьми, от прыжка с парашютом, от восхождения на вершину.

А чтобы все это было, надо любить себя или, по крайней мере, себе нравиться!

Надо относиться к жизни позитивно. Искать и находить положительное если не во всем, то во многом. Заботиться о себе: стремиться к равновесию и гармонии, вести здоровый образ жизни, да просто высыпаться!!!

Меняться. Менять свое к жизни, к внешнему виду, к отдыху, к предмету, к проблемам, да к чему угодно, и Вы увидите, как это здорово – быть «хозяином ситуации, а не загнанной лошастью».

Перестать жить за других их жизнью. Жить, не смотря ни на что, своей. Не вместо людей, а вместе с ними. Надо помогать людям в их деятельности, а не делать все за них.

Если надо, снизить темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо!

Найти себе хобби! Это может быть что угодно, главное не связанное с Вашей профессиональной деятельностью.

Научиться жить умнее, трезво оценивая события, отвлекаясь от переживаний связанных с работой, перестаньте искать в ней счастье или спасение.

Найти себе свободное время! Путешествовать, общаться с родными и близкими, читать, отдыхать. Это Ваше время и пусть «Весь мир подождет».

Научиться жить с юмором. Смех защищает нас от чрезмерного напряжения. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.

Быть внимательным к себе: это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости. Почаще прислушиваться к своему внутреннему

голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

А самое главное! Быть самим собой! Без масок, без навязанных ролей, без пафоса и лжи самому себе, без сложившихся стереотипов, что так надо или так лучше!