**Семинар для учителей**

Эмоциональное сгорание учителя

Эмоциональное сгорание — это явление, которое характерно для тех профессиональных ниш, где присутствует постоянный эмоциональный человеческий контакт.

Итак, **симптомы**эмоционального сгорания:

* усталость и утомление, неспособность восстановиться за ночь или выходные дни;
* напряжение, постоянная тревожность, перевозбужденность, невозможность переключиться с мыслей о работе, трудности в засыпании, неглубокий сон;
* частое раздражение и трудно скрываемое негативное отношение к детям, коллегам, урокам, переменам, шуму;
* стремление даже творческую работу делать однообразно, стереотипно;
* сопротивление любым переменам и нововведениям;
* апатия, пессимизм, цинизм, пассивность, ощущение собственной некомпетентности, бессмысленности и бесперспективности;
* стремление к компенсации после рабочего дня через переедание, употребление алкоголя, частое курение, бездумный просмотр всех подряд телепередач.

 Причины могут быть как социальные: низкая зарплата, отсутствие должного уважения к учительскому труду, почасовая перегрузка, большое количество внеурочной работы, так и психологические, с которыми я предлагаю разобраться.

 Одна из них, безусловно, стресс, который испытывают, по статистике, более 80% преподавателей. **Стресс**— это напряженное состояние организма, возникающее, как защитная реакция на любые, в том числе, негативные раздражители.

Есть три **эмоциональных источника**стресса. К ним относятся:

* страх и тревога;
* чувство вины**.**
* раздражение;

Другими факторами, способствующими эмоциональному сгоранию, могут являться:

* жесткие временные рамки;
* высокий ритм;
* отсутствие определенности и стабильности;
* постоянные и резкие перемены;
* отсутствие элементарного комфорта: холод, теснота, шум, неудобные помещения, недостаток простейших пособий.

Большая мудрость содержится в изречении: ***«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».***