Как же это выражается? Сейчас я перечислю ряд признаков, которые такому изменению сопутствуют. А вы прислушайтесь к себе – может быть, что-то подобное происходит с вами:

• снижение восприимчивости, отсутствие любопытства в ответ на что-то новое, отсутствие страха в ответ на опасность;

• бессонница;

• постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

• пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;

• повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

• переживание негативных эмоций, для которых нет причин;

• чувство беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

• чувство гипер ответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

• общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);

• ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

• постоянно, без необходимости, берете работу домой, но дома ее не делаете;

• чувство бесполезности, неверие в улучшения, безразличие к результатам работы;

• эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям.

Вышеперечисленное – это признаки такого явления как профессиональное выгорание. Откуда оно берется. Происходит накапливание отрицательных эмоций. И работая с детьми (да и их родителями), мы находится в таких условиях, что эти негативные переживания не могут найти свое проявления. Мы всегда должны оставаться спокойными, внимательными, понимающими, заботливыми. Всегда с хорошим лицом, потому что от нас зависят дети. Негатив накапливается, соразмерного выражения у него нет. Это истощает эмоционально-энергетические и личностные ресурсы. В результате работать становится труднее. Мы стараемся защититься, не работать на полную, не включаться всецело в общение с детьми, не сопереживать каждому из них, а лишь поверхностно воздействовать. Такая работа и самому педагогу не в радость, и для детей не полезно, и коллегам с таким человеком общее дело делать трудно.

Это не случается мгновенно. Этот процесс начинается с самого начала трудовой деятельности. Конечно, это зависит от стажа, от времени работы. Но не только от этого. От свойств самого человека тоже. Кто-то легко и играючи переносит стрессовые ситуации, а кому-то нескольких лет (пробного захода в профессию) достаточно, чтобы истощиться. А кто-то интуитивно находит пути так необходимого выхода, высвобождения негативных эмоций. У каждого профессионала с большим опытом, наверное, есть свой "секрет", свое решение.

**Памятка: "ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ"**

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.