# Опыт работы МБОУ «Араблинская СОШ» по профилактике профессионального выгорания у педагогов.

Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда обуславливается наличием большого числа факторов стресса. Поэтому формирование психологического здоровья педагогов, профилактика эмоционального выгорания в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

В МБОУ «Араблинская СОШ». Ведется регулярная работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов на протяжении 5 лет. Работа проводится систематически педагогом-психологом в форме цикла тренингов по запросу стабильного благоприятного климата в коллективе, в развитии профессиональных ресурсов педагогов. Основной целью такой работы является повышение психолого-педагогической компетентности и профилактика эмоционального выгорания у педагогов . Задачами являются: информирование по проблеме, обучение навыкам саморефлексии и саморегуляции, расширение опыта саморефлексии, знакомство с приемами и способами преодоления стресса, актуализация внутренних ресурсов.

Формы работы с педагогами: диагностика, анкетирование, групповая дискуссия, беседа, мини-лекции, индивидуальное и групповое консультирование, постановка проблемных вопросов, работа в подгруппах, ролевые игры, метод мозгового штурма, деловая игра, импровизации, разбор конкретных ситуаций, творческие задания, релаксационные упражнения. Разработанная программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания предполагает как индивидуальную, так и групповую работу с педагогами.

Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений позволяет педагогам оценить свое эмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе.

Педагог-психолог школы.