**Творчество как средство профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов.**

**Барлит А.В., МБОУ Лакедемоновская СОШ.**

На **учителя** возложена огромная ответственность – это воспитание и образование детей, будущего поколения. **Учитель** должен любить свою работу, любить передавать свои знания детям. Успех **учителя** во многом зависит от его коммуникативных способностей, умении наладить взаимоотношения с учащимися, умении слышать и понимать своих учеников. Но самое главное качество **учителя** – это умение чувствовать индивидуальность ребенка, одно из самых важных умений педагога.

Сегодня **профессия учитель** предъявляет большие требования к человеку, который решил выбрать ее. Ведь это постоянное внимание. **Учитель** работает со всем классом, ему необходимо держать в поле зрения многих учеников и в тоже время необходимо уметь заметить все изменения в поведении учащихся. Постоянно наблюдать, быстро переключаться и переключать внимание всех участников образовательного процесса.

Данная **профессия** требует от человека определенных важных качеств: выдержка, терпение, настойчивость, самообладание и самое главное самоотдача.

На **учителе** лежит большая ответственность. И это очень затратная **профессия**, прежде всего, в плане здоровья, нервов, **эмоций**.

**Учитель** должен всегда контролировать свои чувства, **эмоции** и поведение постоянно. **Учитель** должен всегда уметь сохранять спокойствие и самообладание в любой ситуации.

Очень многие **учителя** отдают себя полностью работе: вести уроки, составлять рабочую программу, готовить план каждого урока, вести учебную документацию, писать отчеты, проверять тетради, проводить мастер-классы, участвовать в **профессиональных** конкурсах и конечно же общение с учениками и их родителями, разбирать конфликтные ситуации в классе. Нередко **учитель** пытаясь решить конфликт, он сам становится мишенью и в итоге его делают виновным в этой ситуации. Работать с современными детьми совсем непросто, особенно с «трудными» детьми, а их родители стали слишком требовательны, нетерпимы.

Требования к **учителю постоянно растут** : высокий уровень знания своего предмета, **учитель** должен обладать высокими моральными качествами, быть уверенным в себе, активным, свободно ориентироваться в цифровых технологиях и использовать их в своей практике, постоянно повышать квалификацию и быть в курсе последних тенденций педагогической практики.

В общем, современный **учитель** должен быть успешным во всем. А это непросто. **Учитель** вынужден тратить на работу свои свободные часы, что весьма негативно отражается на его здоровье, ведь это очень энергозатратно.

Давление, которое оказывается на **учителя** постоянно нередко становится причиной, когда человек начинает чувствует себя опустошенным, уставшим и мысль о некогда любимой работе наводит тоску, вызывает раздражение и погружает в бессилие. Появляется разочарование в **профессии** и однажды человек понимает, что единственное решение – это уйти из **профессии учитель**.

В этот момент **учитель исчерпывается** : его уже не хватает не только на работу, но и на нормальную личную жизнь тоже. Так происходит [эмоциональное выгорание](https://www.maam.ru/obrazovanie/emocionalnoe-vygoranie).

**Эмоциональное выгорание**  — это состояние физического, **эмоционального**, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения **эмоций** в ответ на психотравмирующие воздействия. Наиболее часто **выгорание** рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных **профессиональных стрессов средней интенсивности**.

**Выгорание** — это реакция организма человека на непрерывный стресс. Это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

Следует отметить, что к основным **профессиональным факторам риска выгорания** относятся нечеткая организация и планирование труда, вкладывание в работу больших личностных ресурсов, наиболее подвержены «**выгоранию**» трудоголики, люди поглощены работой, постоянно трудятся без отдыха, ежедневно работают с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.

**Учителя**, которые увлечены своей работой, часто подвержены **выгоранию**. Работа, стрессовые ситуации, повседневные дела и заботы настолько поглощают нас, что многое мы начинаем делать по инерции.

В итоге у нас появляется депрессия и мы чувствуем в нашей душе полное **выгорание.**

Я работаю **учителем** начальных классов в течение 37 лет и еще классным руководителем. Работа «человек-человек» очень сложная. У меня внезапно появилось какое-то чувство грусти, разочарования и настроение постоянно снижено. Я чувствовала, что мои силы на исходе. Я чувствовала, что мне нужен был какой-то всплеск энергии, источник позитива. Увлечение, которое помогло бы мне пережить жизненные трудности. Это любого вида творчество.

Творчество может быть эффективным средством профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов.

Вот некоторые преимущества таких занятий:

* Снижение стресса. После 45 минут занятий творчеством значительно снижается уровень кортизола — гормона, чьё высокое содержание повышает чувство тревоги и стресс.
* Преодоление грусти и подавленного состояния.  Это связано с эмоциональным переносом на создаваемый объект, пусть даже абстрактный. Выражая свои негативные эмоции, человек тем самым от них освобождается.
* Повышение концентрации. Даже бесцельное рисование помогает сохранить концентрацию и внимание.
* Получение быстрого результата. Это немаловажно для самооценки и эмоционального состояния.

Для профилактики эмоционального выгорания педагогов можно проводить мастер-классы по арт-педагогике, например, абстрактное рисование под музыку, бисероплетение, изготовление мыла ручной работы.

Обычно в таких случаях я занималась рисованием акварелью, чтобы хоть как-то развлечься и выйти из этого состояния. Но вскоре я поняла, что в этот раз это какая-то затянувшаяся депрессия и необходимо что-то другое.

 Я занимаюсь этим видом творчества вот уже пятый год. Я не могу сказать, что занимаюсь изготовлением игрушек постоянно, занятость на работе не даёт заняться хобби в полном объеме. Но должна сказать, что работа **учителя** меня тоже вдохновляет и радует, несмотря на сложный период в настоящее время. Но изготавливать игрушки я не прекратила, их очарование навсегда поселилось в моем сердце. Это не удивительно. Ведь все эти милые игрушки несут в себе огромный позитивный заряд. К ним нельзя остаться безразличным. Они привлекают всех и детей, и взрослых. Это увлечение помогает мне поддерживать мозг в активном состоянии, регулирует **эмоции**, стабилизирует нервную систему, помогает отвлечься от проблем, реализовать тягу к **творчеству**.

По моему мнению, у **учителя** должно быть свободное время для **творчества**, чтобы развиваться и развивать наших детей, **учителю необходимо научиться** справляться с напряжением и стрессами, избегать **эмоциональных срывов**, угнетенного состояния.

Любимое занятие для **учителя**(помимо работы) - это самый простой способ раскрасить свои дни яркими красками, почувствовать вкус жизни, расширить кругозор, **научиться чему-то новому**, познакомиться с интересными людьми и позволить узнать о вашем хобби другим. Мне кажется выбрать увлечение не будет затруднением, стоит лишь только подумать, чем вы готовы заниматься часами: рисовать, лепить (работа с полимерной глиной, изготовление керамических изделий, делать аппликации (скрапбукинг, квиллинг, пэчворк, шить, вязать, вышивать фотографировать, делать бижутерию, косметику ручной работы или может заняться спортом (йога, ходьба, аэробика). А если у вас есть приусадебный участок, найдите себе занятие. Сколько интересного таится рядом с нами, за простыми и обыденными вещами.

Остановитесь на минуту, не паникуйте, когда вы почувствовали, что уже истощены и больше не хватает сил. Взгляните, как горят глаза у тех, кто уже нашел себе дело по вкусу, как они могут зарядить окружающих своей энергией, силой и увлеченностью. Необходимо попробовать открыть для себя этот чудесный мир, и вы сможете забыть про депрессию и уныние.

В моей жизни появилось любимое занятие, которое стало для меня счастьем, хобби даёт мне ощущение расслабления, **умиротворения и гармонии в душе**. Я научилась создавать красивые, гармоничные вещи, причём своими руками, от создания которых я получаю большое удовольствие. И жду с нетерпением, когда у меня появится свободное время чтобы снова создать маленький милый шедевр и снова буду чувствовать себя лучше.

Я желаю каждому найти свое любимое занятие, наслаждаться каждым моментом. Любое увлечение может помочь справиться с тяжелой жизненной ситуацией, избавиться от стресса или стать источником заработка. Не забывайте тот факт, ведь когда мы занимаемся **творчеством**, мы отключаем все остальное. Давайте займемся улучшением нашей жизни!