Найти свое призвание: с радостью бежать на работу, жадно впитывать и внедрять новые идеи и методы, чувствовать, что приносишь реальную пользу людям. Это ли не мечта многих? Но проходит 2, 3, 5 лет и вместо сочувствия и сопереживания по отношению к клиентам все чаще приходят раздражение, скука и равнодушие. На смену былому подъему и энтузиазму приходит постоянное чувство разбитости, усталости и бессилия. Возникает ощущение бессмысленности собственной работы, да и жизни в целом. Все чаще происходят «срывы» по пустякам, хочется побыть одному и побездельничать, уже становится круг друзей и хобби, все чащи напоминает о себе здоровье.

Эмоциональное выгорание — это симптом нашего времени. Это состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни.

Профессия педагога тесно связана с общением. Воспитатель целый день находится в общении с детьми, коллегами и руководством.

 Главное, с чем должен идти **педагог к детям**, - знание предмета, эрудиция, владение информацией, хорошее самочувствие, самооценка, любовь к детям, душевное равновесие, психологический климат, эмоциональный настрой и многое другое».

Следовательно из вышесказанного, я как педагог должна обладать следующими личными качествами: интерес к жизни, интерес к человеку как к таковому интерес к культуре. А так же очень важны и профессиональные качества, такие как: общительность, способность эмоциональной эмпатии и понимания людей, гибкость, оперативно-творческое мышление, обеспечивающее умение быстро и правильно ориентироваться в меняющихся условиях общения, быстро изменять речевое воздействие в зависимости от ситуации общения, индивидуальных особенностей учащихся, умение ощущать и поддерживать обратную связь в общении; умение управлять собой, своим психическим состоянием, своим телом, голосом, мимикой, умение управлять настроением, мыслями, чувствами, умение снимать мышечные зажимы, способность к спонтанности (неподготовленной коммуникации), умение прогнозировать возможные педагогические ситуации, последствия своих воздействий, хорошие вербальные способности, владение искусством педагогических переживаний, которые представляют собой сплав жизненных, естественных переживаний педагога и педагогически целесообразных переживаний, способных повлиять на учащихся в требуемом направлении, способность к педагогической импровизации, умение применять все разнообразие средств воздействия (убеждение, внушение, заражение, применение различных приемов воздействия, “приспособлений” и “пристроек”).

В современных условиях деятельность преподавателя буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, высокая ответственность, необходимость быть все время в форме.

 Моя деятельность тесно связана с напряженными ситуациями и эмоциональными факторами как объективными, так и субъективными, влияющими на психофизическое и эмоциональное здоровье. Это конфликтные ситуации, которые возникают при взаимодействии с коллегами и администрацией, трудности во взаимодействии с детьми и их родителями.

Быстрый ритм жизни, так же оказывает влияние на эмоциональное состояние. Активная вовлеченность в профессиональную деятельность отнимает много времени и сил. Нехватка времени, чтобы всё успеть, создают стрессовые ситуации.

Отношение к учителю в российском обществе всегда было неоднозначным. Как выглядит учитель в глазах современного общества? Это или фанатик своего дела, воспринимаемый окружающими как "человек со странностями", или неудачник, который не смог добиться ничего, кроме жизни на низкую зарплату. За последние годы наблюдается снижение престижа профессии.

Таким образом, на основании вышесказанного, мы видим, что **профессия педагога** может быть отнесена к “разряду стрессогенных, требующих от него самообладания и саморегуляции”. Проявления стресса в работе **педагога** разнообразны и обширны. Так, в первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, изможденность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение – это цена ответственности, которую платит **педагог**.