



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

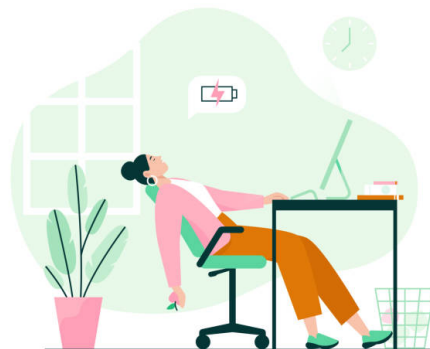
Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми. В большей степени это относится к специалистам сферы образования.

За годы работы в ДОО у педагога накапливается множество психологических проблем, решить которые он не всегда в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками.
2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям и т.д.).
3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины.
4. Повышенная раздражительность (и на работе и дома).
5. Упорное желание переменить род занятия.
6. То и дело возникающая рассеянность.
7. Нарушение сна.
8. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
9. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

11. Не забывайте хвалить себя!

12. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

13. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

14. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд.

15. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

Помните: работа - всего лишь часть жизни!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА И САМОРЕГУЛЯЦИИ

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются

Упражнение «Полный физический покой».

Входим в состояние покоя, полный физический покой; я расслабляюсь; мышцы шеи расслаблены; плечи расслаблены (плечи опускаются); мышцы рук расслаблены: предплечья, кисти рук...; руки кажутся плетями, брошенными на колени; мышцы спины расслаблены; живот расслаблен».

Круг внимания медленно скользит по телу, проверяя, все ли мышечные зажимы убраны, опускается по мышцам ног: «ноги расслаблены: расслабляются бедра, раскрепощаются коленные суставы, расслабляются мышцы голени, стопы...; каждый мой мускул расслаблен и вял; покой, полный физический покой». Представьте, что вы отдыхаете на пляже (в саду...): «Я отдыхаю, мне приятно состояние полного физического покоя».

Упражнение «Вопросы к самому себе»

Когда чувствуете, что сталкиваетесь с какой-либо проблемой, и тем более, преувеличиваете ее значение, задайте себе следующие вопросы:

- Это на самом деле большое дело?
- Подвергается ли в данный момент риску что-то по-настоящему важное?
- Действительно ли это хуже, чем все то, что было прежде?
- Покажется ли это таким же важным через 2 недели, полгода, год, 10 лет..?
- Стоит ли это того, чтобы так переживать?
- Стоит ли за это умереть?
- Что может случиться, если не справлюсь?
- Могу ли я справиться с этим?

Помните, что ваши нервы и психическое здоровье дороже всех проблем мира!



Упражнение "Лестница"

Начертите у себя ЛЕСТНИЦУ из 8 ступенек. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры. Внимательно рассмотрите ее и отметьте свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день, где вы находитесь: внизу, на одной из ступенек, в центре, сверху.

Просто ответьте себе на вопрос: Где я нахожусь в данный момент?

Начинаем отсчет по ступенькам снизу: Я – **ВЫСКАЗЫВАНИЕ!** Какое высказывание соответствует вашему местоположению.

Первая ступенька - Я НЕ БУДУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИКОГДА!

Вторая ступенька – Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ (не умею, не получится)

Третья ступенька – Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Четвертая ступенька – КАК МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?

Пятая ступенька – Я ПОПРОБУЮ...

Шестая ступенька – Я МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Седьмая ступенька – Я ЭТО ДЕЛАЮ!

Восьмая ступенька – ЭТО ЖЕ ТАК ПРОСТО!

Запишите первое, что приходит в голову: что нужно сделать для того, чтобы подняться на ступеньку выше. Это и есть ваше личное индивидуальное решение по профилактике эмоционального выгорания.



Для профилактики эмоционального выгорания:

- качественно и регулярно отдыхайте и расслабляйтесь: после напряженной интенсивной работы необходимо обязательно качественно отдохнуть. Нельзя пренебрегать этим инструментом. Качественный отдых, т.е. такой отдых, который нравится именно вам, необходим.
- позволяйте себе маленькие радости,
- давайте своему телу хорошую нагрузку,
- любите себя больше, чем свою работу,
- чередуйте работу и отдых на рабочем месте правильно.

Относитесь к профессиональному синдрому «эмоциональное выгорание» серьезно — это болезнь и тревожный звоночек вашего организма, а не банальное «я устал, я ухожу». Поэтому постарайтесь соблюдать разумный баланс между работой и отдыхом, не забывать о своих победах, анализировать проблемы, а не закрывать на них глаза, найдите интересное вам хобби и распределяйте нагрузку.

Горите любовью к своей работе, а не выгорайте!

