

Профилактика эмоционального «выгорания» педагога

Учитель английского языка высшей категории
МБОУ лицей
им. Г.А.Атякшева
Седова Раиса самаиловна

Бодрое и веселое
расположение духа – не
только богатый источник
наслаждения, но в тоже
время и сильная охрана
характера

Выделяют 10 основных признаков эмоционального «выгорания» (психолог Е. Малер):

- Истощение, усталость;
- Бессонница;
- Негативные установки;
- Пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- Увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- Уменьшение аппетита или переедание;
- Усиление агрессивности (раздражительность, гневливость, напряженность);
- Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- Чувство вины

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Распространенной является модель синдрома «выгорания» – К. Маслач и С. Джексон (1981г.). Они выделяют три его основных составляющих: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и сокращенную профессиональную реализацию.

Саморегуляция психического здоровья

Для регуляции своего психического состояния любому человеку нужно уметь диссоциироваться от негатива и ассоциироваться с благоприятными ощущениями. Рассмотрим несколько упражнений, помогающих выработать полезные способы ассоциирования – диссоциирования.



Самый ценный плод
здоровья – возможность
получать удовольствие.

Монтель, французский философ XVI века