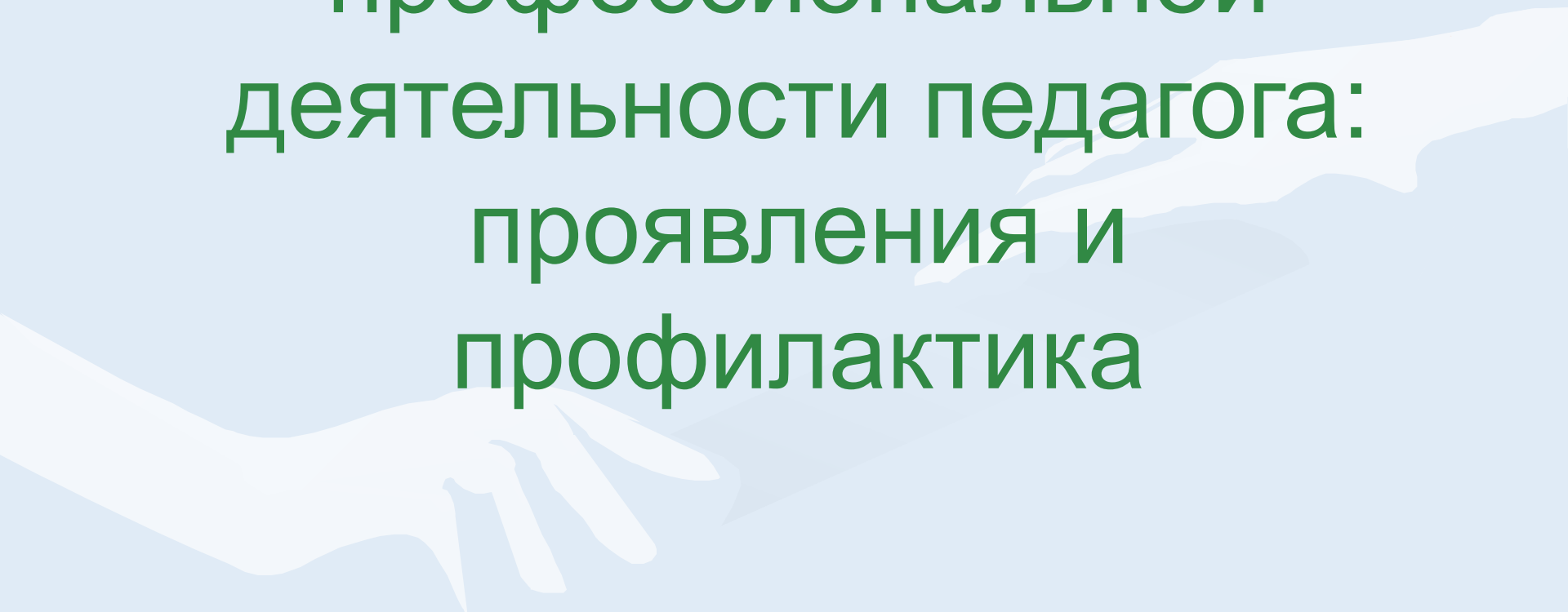


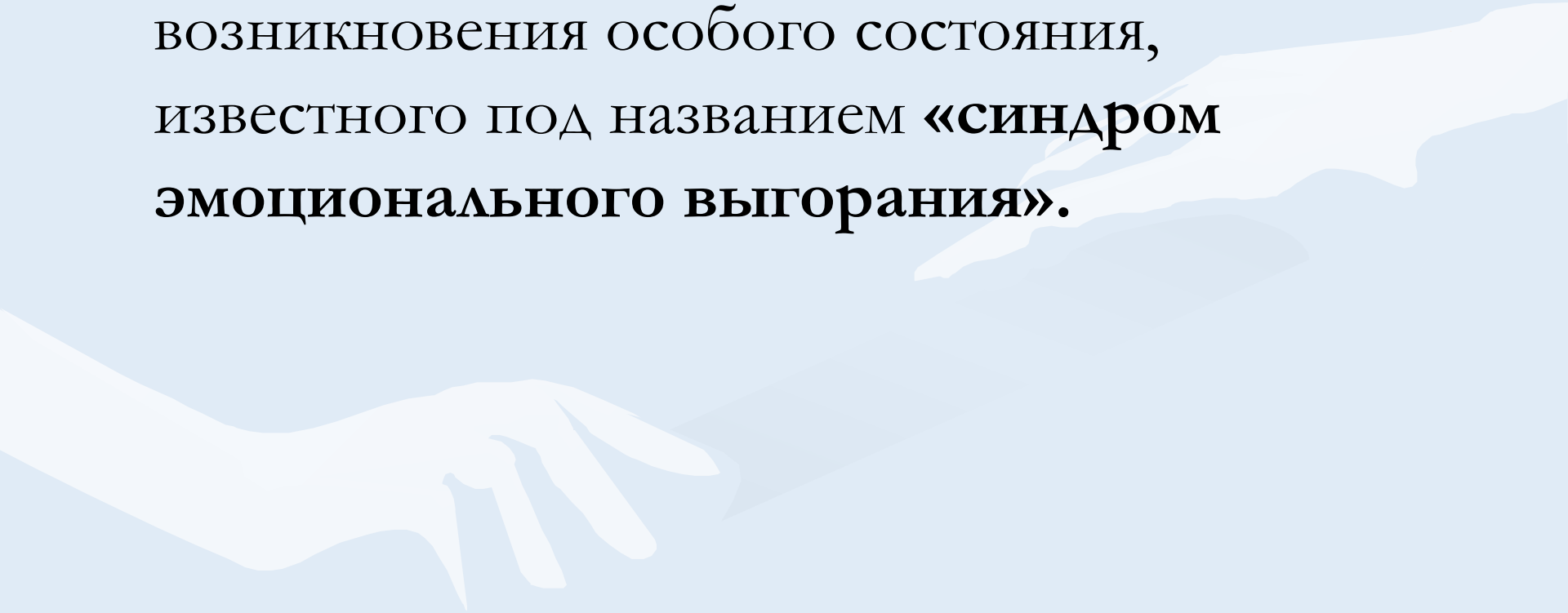
Эмоциональное
выгорание в
профессиональной
деятельности педагога:
проявления и
профилактика

The background features a light blue gradient. In the lower half, there are two stylized white hands reaching towards each other, one from the bottom left and one from the top right, symbolizing support or assistance.

Профессия педагога относится к числу так называемых «помогающих профессий», в которых деятельность специалиста реализуется через построение особых отношений с другими людьми, названных помогающими.

В современных условиях педагоги являются профессиональной группой, особенно подверженной эмоциональным нагрузкам. Этому способствует ряд стрессогенных факторов: как общих для всех людей, так и сугубо профессиональных. К профессиональным факторам, провоцирующим стресс у педагога, относятся: необходимость являться предметом наблюдения и оценивания, постоянно подтверждать свою компетентность и статус, разрешать конфликтные ситуации, а также высокая ответственность, постоянная задействованность коммуникативных, экспрессивных, организаторских способностей; многочасовая работа, не оцениваемая должным образом; информационная перегрузка, особенности атмосферы преимущественно женского коллектива и другие сложности учительского труда.

В результате постоянного воздействия стрессогенных факторов, свойственных помогающей деятельности, у работающего специалиста повышается вероятность возникновения особого состояния, известного под названием **«синдром эмоционального выгорания»**.



Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»:

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ СГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Таблица «Возможное решение»

Причина	Возможное решение
Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться	Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего
Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания	Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда!
Недостает времени на планирование дня	Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты

Плохое “чувство времени”	Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется
Потребность постоянно быть чем-то занятым	Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо
Привычка обещать всем и всегда свою помощь	Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем
Неумение говорить “нет”	Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения

уважения

Неуважение к вашему времени со стороны окружающих	Определите для себя и поставьте в известность окружающих о вашем распорядке дня, о тех часах, когда вас ни в коем случае
Неумение уделять беседе ровно столько времени, сколько требует ее предмет	нельзя отвлекать Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни
Неспособность заканчивать дела	Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел
Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов	Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел!
“трагедии” Отсутствие направленности в работе, загруженность делами	Откажитесь от незначительных и малозначительных дел. Отделяйте главное от второстепенного и ненужного

Мифы, приводящие к сгоранию

- Миф первый: "Жить надо для людей".
- Миф второй: "Если не я, то кто же?"
- Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".
- Миф четвертый: "Работа превыше всего!"