

Как избежать эмоционального выгорания?

9 профилактических правил для педагогов и не только...

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

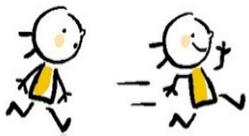


2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ тоже самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто не достаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды (лучше минеральной без газа). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной чистой воды не менее 1-1,5 литра в день.

5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы "вредно" (можно, к примеру, "чуть-чуть" нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опа-



саться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки - без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться загород и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с автоответчиком или АОНом, чтобы иметь возможность видеть кто звонит. Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Способы избавления от чувства вины.

1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни.

Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений.

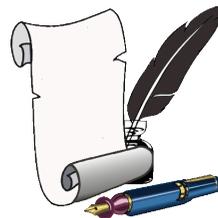
2. Относитесь к себе с уважением. Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые.

3. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние: музыка, картины, любимые книги, цветы.

4. Позвольте себе иногда: не выполнить, не успеть, не послушаться.

5. Всегда помните, что Вы "Не красно солнышко и всех не обогреете" и что "Нельзя объять необъятное".

6. Учитесь ценить то, что Вы имеете и наслаждайтесь жизнью "здесь и сейчас".



МБОУ ДО "Дом детского творчества
«Новое поколение»

Профилактика эмоционального выгорания педагогов



ПЕДАГОГУ НА ЗАМЕТКУ

Эмоциональное выгорание

Синдром представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.



Развитию синдрома эмоционального выгорания, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, затем наступает **первый признак** - истощение. Истощение определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

Вторым признаком синдрома эмоционального выгорания является - личностная отстраненность. Профессионалы, испытывающие выгорание, используют отстраненность, как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе изменением своего сочувствия к клиенту через эмоциональное отстранение. В крайних проявлениях человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные обстоятельства, ни отрицатель-

ные. Утрачивается интерес к воспитаннику, клиенту, ученику, он воспринимается как неодушевленный предмет, само присутствие которого порой неприятно.

Третьим признаком синдрома эмоционального выгорания является - ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.



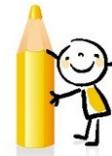
ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ ЭТИ ГРУППЫ СИМПТОМОВ, ВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО ВЫГОРАЕТЕ:

Физические симптомы

- Усталость, физическое утомление, истощение
- Недостаточный сон, бессонница
- Плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям)
- Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание
- Гипертензия (повышенное давление)

Эмоциональные симптомы

- Недостаток эмоций
- Пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни
- Безразличие и усталость, безнадежность
- Раздражительность, агрессивность
- Тревога, усиление беспокойства, неспособность сосредоточиться
- Депрессия, чувство вины
- Нервные рыдания. Истерики.
- Потеря идеалов, надежд, профессиональных перспектив
- Преобладает чувство одиночества



Поведенческие симптомы

- Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть
- Безразличие к еде; стол скудный, без изысков.
- Малая физическая нагрузка
- Оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств
- Несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.)
- Импульсивное эмоциональное поведение.

Интеллектуальное состояние

- Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе
- Уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем
- Увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни
- Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу
- Цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям
- Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании)
- Формальное выполнение работы

Социальные симптомы

- Нет времени или энергии для социальной активности
- Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби
- Социальные контакты ограничиваются работой
- Скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе
- Ощущение изоляции, непонимания других и другими
- Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

