

«Памятка – рекомендация по профилактике и устранению профессионального выгорания педагогов ДОО»

С каждым годом возрастают требования к качеству образования, к профессиональной компетентности педагога.

Однако далеко не каждый педагог может успешно адаптироваться к меняющимся требованиям и эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность.

В связи с этим количество проявлений у педагогов «профессионального выгорания» возрастает с каждым годом.



Профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и усталости, ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Основные симптомы профессионального выгорания: психофизические; социально-психологические; поведенческие.

Опасность заключается в том, что выгоранию свойственно изо дня в день прогрессировать. Это может приводить к тому, что реальная практика педагога пойдет в разрез с его ценностными установками: жестокое давление на детей при вполне гуманистической идеологии, и наоборот, периодически возникающие попустительство и безразличие к поведению детей при жестких авторитарных установках.

Признаки «выгорания»:

1) Первый признак выгорания – эмоциональное истощение, соматизация. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и

физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

2) Вторым признаком является – личностная отстранённость. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные эмоции.

3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

Рекомендация по профилактике и устранению профессионального выгорания

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.

Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания.

2. Общение.

Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование "тайм-аутов".

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди

вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции.

Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию". Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению "выгорания".

5. Сохранение положительной точки зрения.

Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".

7. Поддержание хорошей спортивной формы.

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания". Когда вы испытываете

определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.

8. Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему».



9. Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.

10. Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.

11. Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

12. Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

13. Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

14. Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании.

15. Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

16. Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

17. Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

18. Использовать техники снижения эмоционального напряжения.