

## Как избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома эмоционального выгорания.



Под синдромом эмоционального выгорания понимают эмоциональное истощение и опустошение, причиненное собственной работой. Он разворачивается на фоне хронического стресса, приводя к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

*Синдром эмоционального выгорания* - это опасное профессиональное заболевание тех, кто работает с людьми: педагогов, врачей, психологов, социальных работников.

Профессия педагога отличается рядом специфических особенностей, главной из которых является безусловное общение с детьми, а также волевой стимул, который постоянно побуждает к практической педагогической деятельности. Образовательная деятельность не имеет фиксированного объема и общепринятых критериев оценки результативности, но требует творчества, активного функционирования сознания, постоянной работы над собой, совершенствования и пополнения знаний, что часто приводит к эмоциональному перенапряжению. Поэтому главными причинами возникновения синдрома эмоционального выгорания педагогов являются:

- Стресс, вызванный большим количеством требований;
- Непокойная обстановка на работе, требующей устойчивого внимания и напряжения;
- Не всегда разумная организация рабочего времени и труда;
- Невнимание к своему физическому здоровью.

Учитывая, что психологическое переутомление педагога приводит к снижению качества образовательного



процесса, ухудшению психологического климата в группе, а, следовательно, и эмоционального состояния детей, очень важно заранее предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания. Поэтому психолог в детском саду регулярно проводит работу, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания. Это позволяет педагогам совершенствовать коммуникативные умения, научиться дискутировать, доказывать правильность своей точки зрения и принимать без обид и взаимных претензий точку зрения оппонента. А еще - педагоги учатся определять свое эмоциональное состояние, овладевают техниками релаксации и техниками, которые позволяют быстро взять себя в руки в стрессовой ситуации.

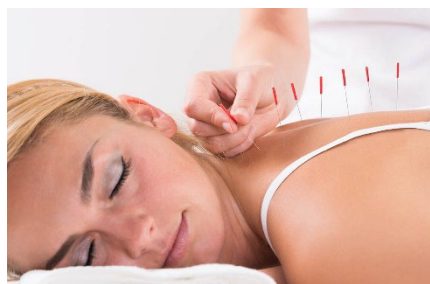
### **Методы помощи при эмоциональном выгорании**

- Физиологические: солнечный свет, физические упражнения, баня, прогулки, дыхательная гимнастика.
- Физиотерапевтические: массаж, иглоукалывание, электросон.
- Биохимические: здоровая еда, кофеин.
- Психологические: аутотренинги, медитации, методы саморегуляции, музыка.



### **Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием**

- ✓ Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
- ✓ Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.

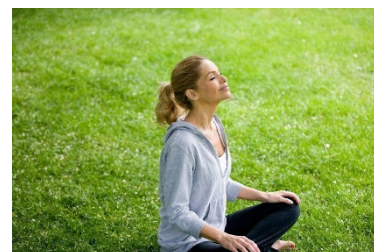


- ✓ Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- ✓ Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
- ✓ Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.

✓ **Высыпайтесь!** Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

✓ **Подбирайте дело по себе:** сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

✓ **Перестаньте искать в работе счастье или спасение.** Она – не убежище, а деятельность, которая



хороша сама по себе.

✓ У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

✓ Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом...



Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

✓ Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

✓ Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

✓ Научитесь жить с юмором. Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения.

✓ Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни!

✓ Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни.

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции. Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.