

«Синдром эмоционального выгорания»

Рекомендации для педагогов

Профессиональное выгорание определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога. Оно считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций».

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит *три стадии*.

Первая стадия начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Педагог неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.

Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

На второй стадии возникают недоразумения с воспитанниками. Воспитатель начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии детей. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение педагога – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

Как избежать такого состояния? Вот 10 рекомендаций, которые помогут.

1. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
2. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.
3. Проще относитесь к конфликтам на работе.
4. Не старайтесь «переделать» окружающих на свой лад.
5. Будьте реалистом, не ждите «манны небесной».
6. Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.
7. Позволяйте себе «маленькие женские радости».

8. Не скрывайте свои чувства, проговаривайте ваши эмоции и обсуждайте их вместе с окружающими.
9. Расставляйте правильно приоритеты: «Вся работа - на работе! Дома - домашние дела!»
10. Учитесь отказывать вежливо, но убедительно.

Помните: работа - всего лишь часть жизни!