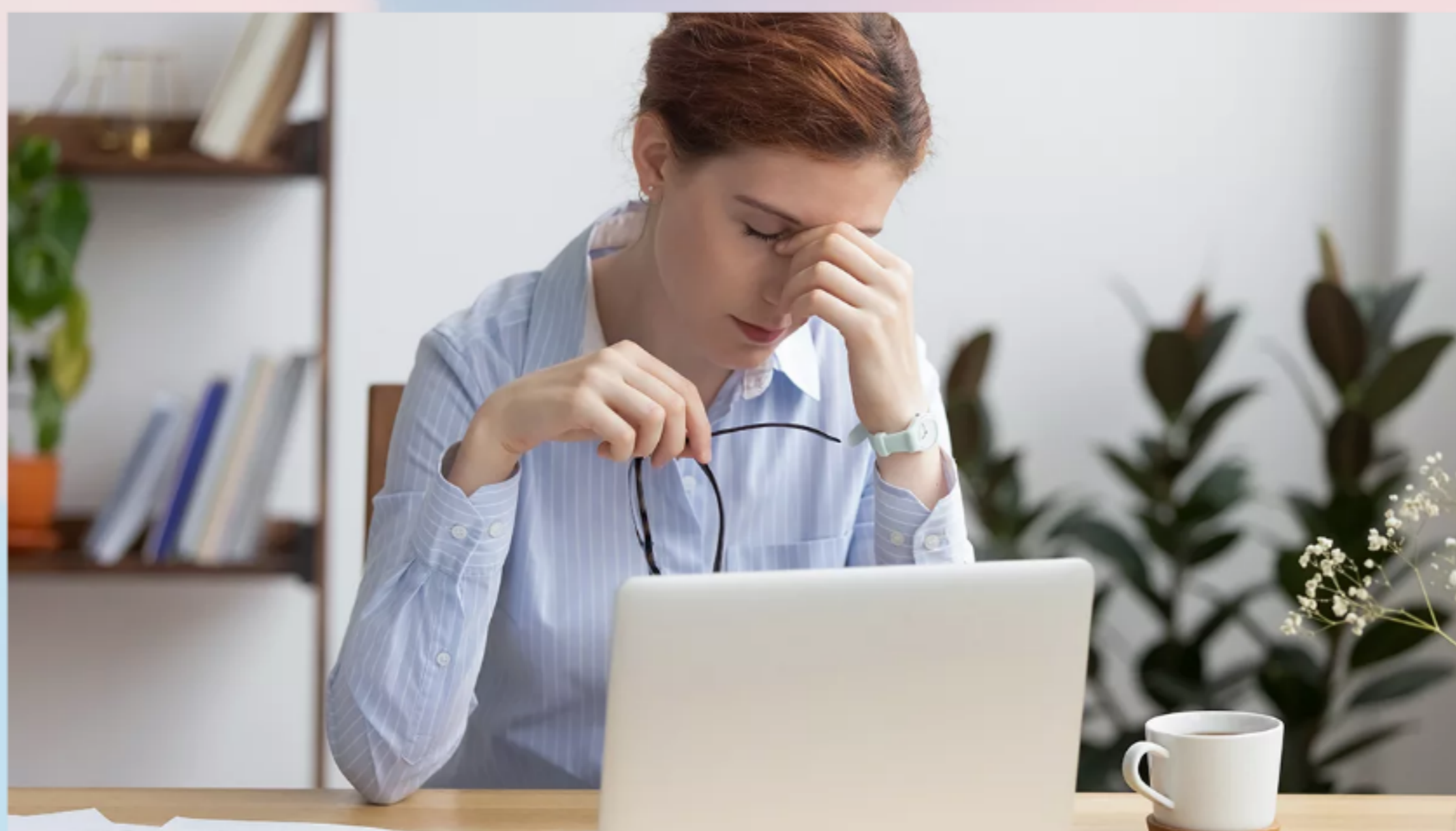


Консультация для педагогов

---

# "Профилактика эмоционального выгорания"



Бастракова Елена Владиславовна, педагог-психолог

*"Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это "работа сердца и нервов", где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил."*

*В.А. Сухомлинский*



Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек- человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального «выгорания».

Согласно современным данным, под эмоциональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

## Основные причины возникновения СЭВ у педагогов:

- ✓ отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- ✓ несоответствие результатов затраченным силам;
- ✓ ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- ✓ неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ✓ большие нагрузки;
- ✓ высокая ответственность;
- ✓ отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д..



Для предотвращения и преодоления эмоционального выгорания педагог должен научиться снимать стресс, морально и физически отдыхать от работы, отделять профессиональную жизнь от личной.

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания рекомендовано следующее:

- ✓ организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;
- ✓ оптимизация режима работы и отдыха;
- ✓ обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;
- ✓ привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения.



# Привычки, позволяющие заботиться о своем психосоматическом здоровье

1. Привычки правильного питания, что подразумевает:

- ✓ регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи;
- ✓ включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно цельного зерна и круп;
- ✓ ограничение жирной пищи, растительных масел и белков.

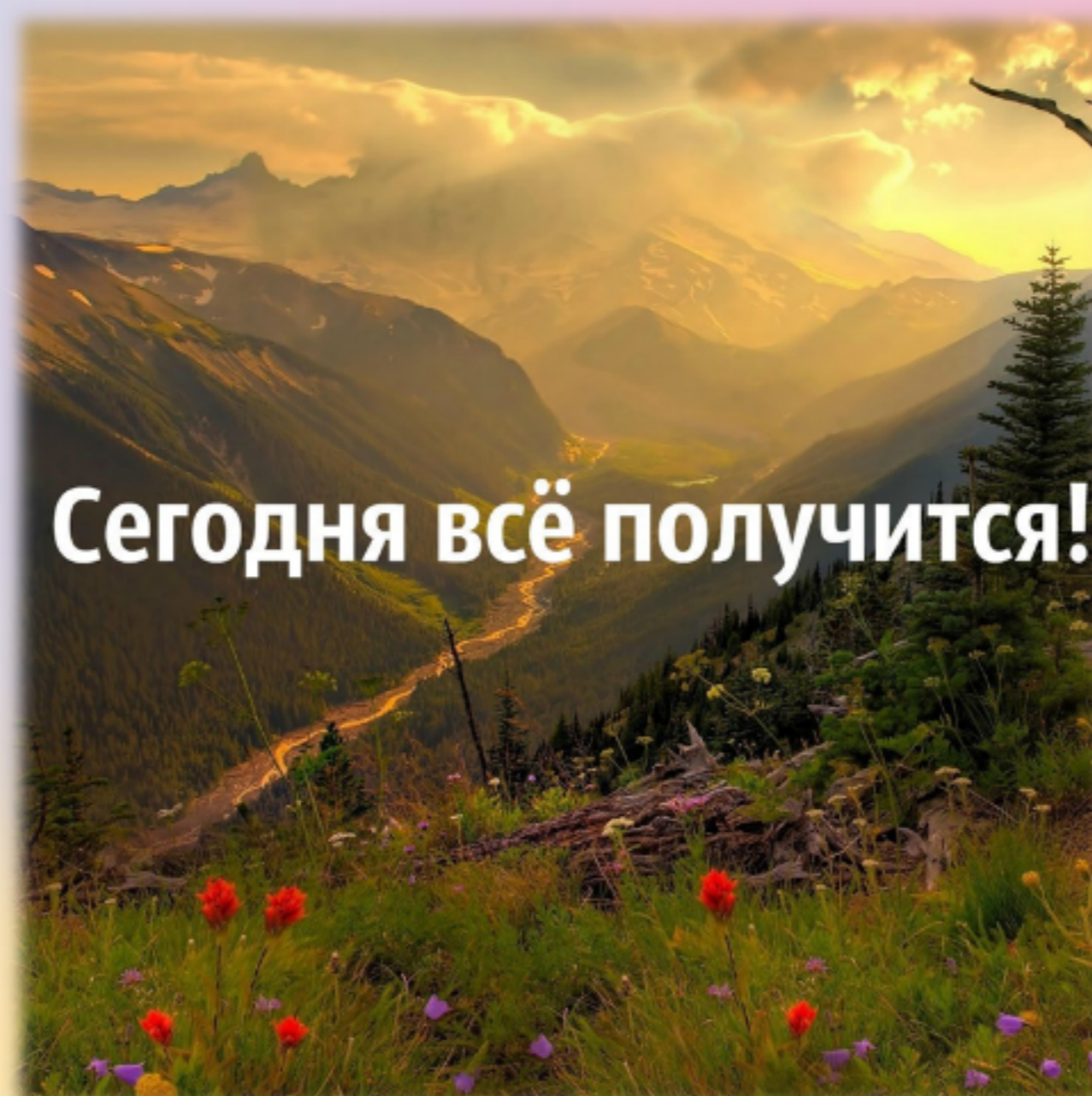
2. Движение и физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон.

3. Правильное дыхание. Если дыхание ровное и глубокое, диафрагмальное, оно действует успокаивающим образом.

4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности. При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.

# Привычки, позволяющие заботиться о своем психосоматическом здоровье

5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.
6. Делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменной деятельностью, экскурсиями, прогулками и поездками на природу.
7. Сказать «нет» вредным привычкам.
8. Заботиться о положительном настрое на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.



# Привычки, позволяющие заботиться о своем психосоматическом здоровье



9. Общаться с домашним любимцем.

10. Находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.

11. Развивать себе ощущение покоя. Не позволять мрачным мыслям и плохому настроению разрушать душевное равновесие и благополучие. Использовать всевозможные техники для саморегуляции психического состояния.

Академик РАН П.И. Сидоров дает ряд рекомендаций, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

1. Определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели.
2. Используйте «тайм-ауты», которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы).
3. Овладейте умениями и навыками саморегуляции.
4. Займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием.
5. Уходите от ненужной конкуренции.
6. Вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным).
7. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
8. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.
9. Проще относитесь к конфликтам.
10. Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.





*"Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете."*

*Уайлдер Рассел*

Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению. Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

