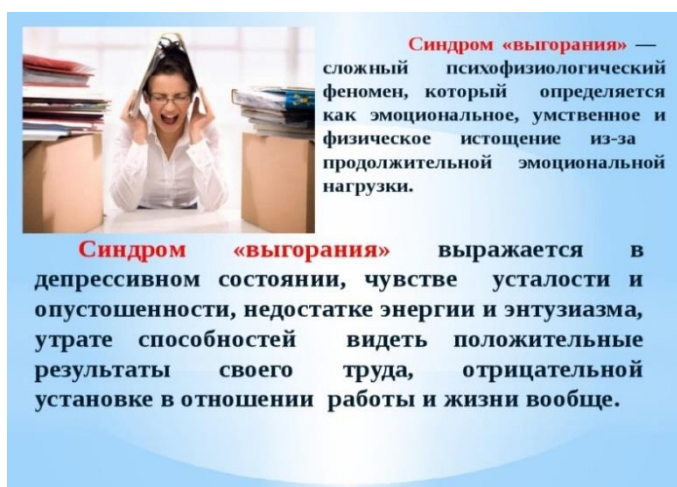


Рюмина Ольга Владимировна,
Педагог-психолог, I кв. категории,
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

Консультация для воспитателей «СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА – НЕ ПРИГОВОР!»

От здоровья педагога во многом зависит и здоровье воспитанников. При этом на педагога воздействует большое количество стрессогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые провоцируют нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, приводящие к эмоциональному истощению и выгоранию.

Синдром выгорания (*burnout*) рассматривается как *личностная деформация*. Он представляет собой особое образование, включающее набор негативных психологических переживаний. Эти переживания обусловлены постоянным напряженным общением с высокой ответственностью, эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью.



Выгорание представляет собой ответную реакцию на длительные стрессы профессионального общения. Поэтому его часто называют синдромом профессионального выгорания.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы.

В исследовании специфики профессионального выгорания у педагогов, руководителей образования и специалистов были обнаружены *три основные стадии* данного синдрома:

1) для первой стадии характерны трансформации в произвольном поведении. Человек забывает психотравмирующие обстоятельства и моменты жизни, у него наблюдаются сбои в выполнении моторных действий, нарушается концентрация внимания и т.д. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться от 3 до 5 лет;

2) вторая стадия характеризуется снижением мотивации к труду, коммуникациям с коллегами, воспитанниками; появлением и нарастанием к

концу недели признаков апатии, хронической усталости, сонливости; возникновением устойчивых головных болей по вечерам; увеличением числа простудных заболеваний; повышенной раздражительностью. Стадия может формироваться в среднем от 5 до 15 лет;

3) третья стадия манифестируется как личностное выгорание. Для нее характерна полная потеря интереса к работе и к жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению, на этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Время формирования данной стадии от 10 до 20 лет.

В общей выборке в наибольшей степени синдрому психического выгорания способствуют следующие личностные свойства:



ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

самоуверенность и социальная зависимость от группы, общительность, предпочтение работать с другими людьми, стремление к конкуренции, высокий уровень интеллекта, а также тревожность, беспокойство, высокая ответственность, импульсивность, энергичность.

В представлении о мерах преодоления синдрома выгорания исследователи сходятся во

мнении, что наилучшим способом является предотвращение, профилактика возникновения этого состояния.

Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит прежде всего самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности (Н. Ладзина).

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Это 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. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса,

ведущего к выгоранию. Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Вообще сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива.

Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5. Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большие карьерные устремления создают напряжение и тревогу, делают человека излишне агрессивным, что способствует возникновению синдрома эмоционального сгорания.

6. Эмоциональное общение. Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных педагогических ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти для него разумное решение возникшей проблемы.

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты.



Овладение навыками саморегуляции; умение ставить перед собой конкретные цели и достигать их, разумно распределяя нагрузки; стремление к самосовершенствованию и отказ от излишней конкуренции, умение переключаться; стремление к общению и пониманию других людей - всё это способствует устранению стрессов и снятию синдрома эмоционального выгорания.