

Консультация педагога-психолога для воспитателей «Профилактика эмоционального выгорания педагога»

Составитель педагог-психолог
Карпий Т.А.

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Педагоги особенно подвержены этому состоянию из-за высокой эмоциональной нагрузки, ответственности и специфики профессиональной деятельности.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших внутренних резервов.

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома выгорания, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе.

Главное – помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.

Напряженными для педагога могут быть ситуации:

- взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми;
- взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью.
- взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями, снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей.

К симптомам эмоционального выгорания относятся:

- эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
- напряженность в отношении к людям;
- заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
- частая раздражительность;
- психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
- снижение активности.

Тест на профессиональное выгорание.

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.
- У меня нет желания общаться после работы.
- У меня в группе есть «плохие» дети.
- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ:

5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

Рекомендации, чтобы избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания:

1. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

2. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

3. Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

4. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

5. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

6. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).

7. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

8. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

9. 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.

Для профилактики эмоционального выгорания можно использовать приемы саморегуляции для быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения:

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Описание: встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе. Будто заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Радуга»

Цель: Стабилизация эмоционального состояния.

Описание: встаньте прямо, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжаете с нее, как с горки. Повторите несколько раз. Запомните свои ощущения.

Упражнение «Напряжение - расслабление»

Цель: снятие мышечных зажимов

Описание: встаньте прямо и сосредоточьте внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение нужно сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Описание: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.

Успехов Вам и внутреннего равновесия!