

Эмоциональное выгорание педагогов, методы профилактики и самопомощи

Сегодня работа педагогов является серьезным психогенным фактором. Взаимоотношение с учениками, воспитанниками, коллегами и родителями требует большой эмоциональной отдачи, внимания и индивидуальности подхода. И еще не всегда, рабочий процесс бывает успешными; накапливается раздражение на себя за неудачи, работа перестает вдохновлять, появляется автоматизм в деятельности, все это приводит к эмоциональному напряжению.

Именно поэтому одной из проблемных зон современного образовательного пространства является профессиональное, эмоциональное выгорание педагога.

В статье разбирается — что такое эмоциональное выгорание, описываются его признаки, возможная профилактическая работа и описание метода самопомощи.

Изначально синдром эмоционального (профессионального) выгорания характеризовался как особый вид профессиональной деформации, возникающий у представителей тех специальностей, которые по роду деятельности вынуждены постоянно общаться с разными людьми. Такую трактовку предложил американский психиатр Фрейденберг в 70-е годы XX века. За это время факторы, способствующие возникновению профессионального выгорания, явно расширились.

На сегодняшний день к ним справедливо можно отнести стрессы социального и психологического характера, экономические трудности, организационные факторы. Свое влияние оказывают и личностные факторы: низкая самооценка, эмоциональная неустойчивость, неумение идти на компромисс, нелюбовь к работе, низкий уровень развития коммуникативных навыков, пассивность, нежелание работать в команде, стремление уйти от проблем, отсутствие индивидуальных перспектив, отсутствие гибкости в поведении.

По мнению многих исследователей, негативные психические переживания и состояния могут затрагивать разные грани трудового процесса — профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение, в целом отрицательно сказывается на профессиональном развитии личности.

Педагогам, по роду своей деятельности вовлеченным в длительное общение с учениками, воспитанниками, родителями, коллегами свойственен, как и другим специалистам системы «человек — человек», синдром «профессионального выгорания».

Анализируя выше изложенное, психологическая поддержка педагогических специалистов в образовательных учреждениях в ситуации эмоционального выгорания это важная линия в работе психолога организации. Целью такой работы является стабилизация психоэмоционального состояния педагогических работников.

Наиболее эффективные направления профилактической работы:

- Эффективная мотивация специалистов;
- Арт-терапия в развитии персонала;
- Тренинг личностного роста;
- Эффективный тайм-менеджмент;
- Оптимизация психоэмоционального состояния педагогов;
- Раскрытие творческого потенциала;

Методы самопомощи это то же важное направление профилактики «эмоционального выгорания»:

- Творческие занятия (рукоделие, рисование, коллажи и др.);
- Спорт (бассейн, бег, йога, фитнес);
- Танцы;
- 30 минут в день обязательно на любое любимое занятие (любимое дело – это мощный ресурс);
- Медитация, релаксация, визуализация;
- Библиотерапия и кинотерапия (просмотр любимых ресурсных фильмов и чтение книг);
- Сауна, баня;
- Выходные на природе.

Педагог – психолог МБДОУ д/с №1 «Солнышко»

Вера Николаевна Чумакова