

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

Консультация для педагогов «Профессиональное выгорание»

Составила: Тарануха А.С.
педагог-психолог

Профессия педагога подразумевает большую нагрузку в плане взаимодействия с другими людьми и соприкосновения с их опытом и относится к спектру «помогающих» профессий.

Помогающие профессии – это профессии, направленные на помощь другим людям, выявление и решение их проблем, а также расширение представлений о возможных дальнейших действиях подопечного в конкретной ситуации.

Факторы напряженности педагога:

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувственность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.
- Повышенная напряженность может привести как к пассивным защитным реакциям, так и к агрессивному поведению, эмоциональным срывам, несдержанности, немотивированной грубости, оскорблениям.
- Свое раздражение и возбужденное состояние педагоги не редко переносят на детей.
- Переутомленный педагог не настроен на позитивное восприятие любых нововведений.

Профессиональное выгорание - это синдром , развивающийся на фоне хронического стресса и ведущих к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Существует особый термин, более точно характеризующий профессиональное выгорание специалистов помогающих профессий. Усталость от сострадания — описывает физическое, эмоциональное и психологическое воздействие помощи другим на специалиста.

Понятие не является синонимом эмоционального выгорания. В отличие от последнего, усталость от сострадания связана не только со стрессами от рабочего процесса, но и с тесным и повторяющимся контактом специалиста с переживаниями клиента.

Стадии профессионального выгорания

Первая стадия:

- приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным ко всему;
- безразличие ко всему.

Значимыми факторами являются следующие:

- Высокая интенсивность работы;
- постоянно возникающая дополнительная нагрузка на работе;
- рутина (повторяемость и типичность задач);
- низкий уровень удовлетворенности работой;
- нечеткие критерии успешности и завершенности задач;
- значительные эмоциональные и физические затраты;
- чувство потери контроля;
- нарушение баланса «работа-отдых».

Симптомы профессионального выгорания

Физиологические

Головные боли
Нарушение желудочно-кишечного тракта
Расстройство сна
Усталость
Кардиологические симптомы
Увеличение количества жалоб на состояние здоровья, случайных травм

Эмоциональные:

Частые смены настроения
Раздражительность
Гиперчувствительность
Тревожность
Депрессия
Сложность с концентрацией внимания, памятью
Гипервозбудимость
Трудности в принятии решений
Размывания границ личной жизни и работы

Поведенческие:

Уход от проблем с помощью химических препаратов
Увеличение количества межличностных конфликтов
Пессимизм
Реакция испуга на незначительные раздражители

Отношение к незначительной работе:

Потеря продуктивности на работе
Частое использование больничных или дней по болезни
Цинизм по отношению к детям в саду
Снижение стандартов качества своей работы
Низкая удовлетворённость работой
Увеличение количества ошибок в работе
Чувство собственной некомпетентности

Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

1. Мыслите позитивно. Каждая жизненная ситуация подарена нам не случайно, несет свой жизненный урок, замечайте даже в самых трудных моментах – плюсы и возможности для вашего дальнейшего пути. Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь. Помните: «Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».
2. Будьте внимательны к себе: это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.
3. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении
4. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
5. Любите себя, хвалите себя, делайте маленькие радости, комплименты.
6. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
7. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
8. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
9. Находите время для себя, выделяйте достаточно времени для сна и отдыха. Каждый имеет право не только на работу, но и для личной жизни, своих увлечений и предпочтений.
10. Свободное время педагога -это корень, питающий ветви педагогического творчества» (В.А.Сухомлинский).
11. Формула выживаемости профессора В.М.Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться как минимум 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма; время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).
12. Научитесь жить с юмором. «Юмор-соль жизни, — говорил К.Чапек, — кто лучше просолен, дольше живет». Смех защищает нас от чрезмерного напряжения. Смейтесь на здоровье!
13. Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Берегите себя, снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».
14. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: «Жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами».
15. Хобби. Обязательно найдите себе занятие по душе, не связанное с профессиональной деятельностью... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, вышивайте, конструируйте и т. п.

16. Привнесите новые эмоции, мысли и действия в свой обыденный день. Начните «Новый день — новое в обыденном». Вы возвращаетесь домой по одной и той же дороге, совершаете обыденные стереотипные поступки — в «Новый день» попробуйте совершить 10 новых поступков (например, возвращайтесь домой по другой дороге, по-новому попросите об остановке в транспорте и др.). Разнообразьте вашу жизнь:)
17. Позволяйте себе проявлять эмоции, иногда полезно просто выговориться. Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя. Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; мните, рвите бумагу; кидайте предметы в мишень на стене; попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.