

Памятка для педагогов «Профилактика профессионального выгорания»

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.



Стадии профессионального выгорания

Первая стадия:

Приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний. Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

Возникают недоразумения с коллегами. Появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия:

Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным. Безразличие ко всему.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

Во-первых:

Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни и т.д.). Высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

Опыт успешного преодоления профессионального стресса. Способность конструктивно меняться в напряженных условиях. Высокая мобильность. Открытость. Общительность. Самостоятельность. Стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Рекомендации по профилактике профессионального выгорания

НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность обсудить их вместе с вами.

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

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

*Педагог-психолог Дебой О.В.
МОУ «СОШ пос. Уральский»
2023г.*