

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Заниматься предотвращением профессионального выгорания и устранением его последствий должны и сам педагог, и администрация учебного заведения, где он работает.

Работодатель может понизить процент возникновения СЭВ у своих сотрудников, если обеспечит им возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация может четко распределить обязанности, продумать должностные инструкции и организовать здоровые взаимоотношения педагогов. Важно создать благоприятные условия, обеспечить наличие современных справочных, учебных и методических материалов и пособий, техники, компьютеров и пр. Учебные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам по уровню освещенности, температуры и пр. Кроме того, у педагогов должна быть возможность поесть, отдохнуть во время перерыва.

Профилактика профессионального выгорания педагогов зависит и от самих учителей. Для предотвращения и преодоления эмоционального выгорания специалист должен научиться снимать стресс, морально и физически отдыхать от работы, отделять профессиональную жизнь от личной. Подойдут различные техники релаксации, прогулки и занятия спортом, дыхательная гимнастика, водные процедуры, чтение художественной литературы. Важно развивать в себе креативность, не пренебрегать планированием образовательной деятельности, чтобы реже сталкиваться со стрессом.

Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома.

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания рекомендовано следующее:

- ✓ организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;
- ✓ оптимизация режима работы и отдыха;
- ✓ обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;
- ✓ привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения.

Привычки, позволяющие заботиться о своем психосоматическом здоровье

1. Привычки правильного питания, что подразумевает:

- ✓ регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи;
- ✓ включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно цельного зерна и круп;
- ✓ ограничение жирной пищи, растительных масел и белков;

- ✓ очень много свежей чистой воды (не меньше 8 стаканов в день).
- 2. Движение и физические тренировки по 20-30 минут три раза в неделю. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон. Любые физические упражнения или спорт, если нагрузки не очень велики, полезны для организма.
- 3. Правильное дыхание. Если дыхание ровное и глубокое, диафрагмальное, оно действует успокаивающим образом.
- 4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности. При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.
- 5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.
- 6. Делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменной деятельностью, экскурсиями, прогулками и поездками на природу, организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для коллег.
- 7. Сказать «нет» вредным привычкам.
- 8. Заботиться о положительном настроении на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.
- 9. «Выращивать сад» дома, на рабочем месте, на даче, во дворе. Общение с живой природой.
- 10. Общаться с домашним любимцем.
- 11. Находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.
- 12. Культивировать в себе ощущение покоя. Не позволять мрачным мыслям и плохому настроению разрушать душевное равновесие и благополучие. Использовать всевозможные техники для саморегуляции психического состояния.

Ректор Северного медицинского университета, один из ведущих психиатров России, *академик РАМН Павел Сидоров* дает ряд **рекомендаций, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:**

- ✓ определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели;

- ✓ используйте «тайм-ауты», которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- ✓ овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- ✓ займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
- ✓ уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);
- ✓ вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- ✓ старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- ✓ учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ✓ проще относитесь к конфликтам на работе;
- ✓ не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

И в заключение: опасность СЭВ заключается в том, что ему свойственно изо дня в день прогрессировать! Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни и даже меняться состав крови. В этот момент попытки позаботиться о себе, как правило, не дают желаемого результата. И даже профессиональная помощь врача не приносит быстрого облегчения. Поэтому самое разумное - предотвратить появление данного синдрома.

Материал подготовлен педагогом-психологом Н.И. Ключенковой

Источник: <https://www.den-za-dnem.ru/page.php?article=967>