

## Памятка для педагогов



Одной из серьезных проблем современных учреждений образования является профессиональное выгорание педагогов. Психологическое самочувствие педагога оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу учреждения образования. Одним из показателей профессиональной дезадаптации, деформации педагога является так называемый «синдром эмоционального сгорания».

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** — это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов.

### **Три основные составляющие СЭВ:**

1. Эмоциональное истощение (проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и чувстве опустошенности, усталости, происходит потеря интереса к работе)
2. Деперсонализация (возникновение равнодушного и даже негативного отношения к людям, с которыми работаешь; контакты с ними становятся формальными)
3. Редукция профессиональных достижений (появление чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере)

### **Профессиональное выгорание характеризуется рядом признаков (симптомов):**

- *Поведенческие* (часто смотрит на часы, опаздывает, увеличивает употребление меняющих настроение психоактивных веществ (кофе, курение и т.п))
- *Аффективные* (плохое настроение, утрата чувства юмора, самообвинение и т.д.)
- *Когнитивные* (упорные мысли о том, чтобы оставить работу, неспособность концентрировать внимание, неуверенность в процессе выполнения работы)
- *Физические* (нарушение сна, головные боли, нарушение здоровья)
- *Нарушения в общении*

### **Методы профилактики профессионального выгорания:**

- релаксация
- правильное планирование дня
- здоровый образ жизни
- регулярный самоанализ причин стрессовых ситуаций
- наличие любимого дела, хобби
- хорошие взаимоотношения с окружающими

- умение находить позитив в повседневных заботах
- посещение специальных психологических тренингов, направленных на профилактику выгорания
- самосохранение своей профессиональной целостности, реализация намеченного сценария своей профессиональной жизни
- наличие активной позиции в профессиональной жизни (перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств), т.е. реализация себя как активной личности в активной профессиональной среде
- готовность к постоянному самоизменению, лабильность установок
- укрепление в своей личности тех ее качеств, которые особенно необходимы и востребованы в современном обществе (готовность к включению в новые проекты, укрепление у себя ресурса «успеха» и уверенности в своих силах)
- создание оптимистической профессиональной перспективы, усиление авторства своей жизни даже в сложных обстоятельствах
- поддержание позитивной «Я-концепции», себя как профессионала, акцент на своих достижениях, усиление своих положительных качеств
- развитие внутренней личностной ответственности за свое психическое и физическое здоровье
- развитие способность жить в ладу с самим собой, внутреннюю гармонию, принятие реальных факторов своей профессиональной жизни;
- умение понять себя как индивидуальность, самобытность, действие не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней
- установка на творчество даже в малоподходящих для этого условиях («выживание через творчество»)
- владение приемами физического и психического самовосстановления после перегрузок, нормализации работоспособности;
- исключение из своей жизни саморазрушающих и самопоражающих стратегий поведения, усиление своего жизненного потенциала и жизнестойкости
- своевременное решение конфликтов, проблем (откладывание в дальний ящик стрессогенных факторов способствует их накоплению и последующему усилению, трудноразрешаемости)

