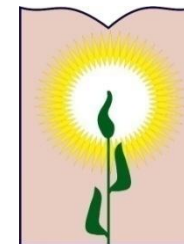


Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Ромодановский детский сад комбинированного вида»

РЕКОМЕНДАЦИИ
педагогическому коллективу детского сада
по профилактике синдрома «эмоционального выгорания»



Ромоданово 2018

В настоящее время проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно актуальной. Все чаще специалисты говорят о таком явлении, как «эмоциональное выгорание». Оно проявляется в виде целого ряда *симптомов*:

1. Физиологические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- частые беспричинные головные боли;
- постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- полная или частичная бессонница;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания и др.

2. Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь».

3. Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берете работу домой, но дома ее не делаете;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности и др.

Рекомендации

Адресат: педагогический коллектив ДОО;

Сфера применения: профессиональная деятельность, личная жизнь.

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Способы:

1) в качестве профилактики «переживания психотравмирующих обстоятельств» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется адаптироваться к тем психотравмирующим факторам, которые трудно или вовсе невозможно побороть, принять ситуацию как данность, изменить к ней отношение ввиду невозможности изменения реальности;

2) в качестве профилактики «неудовлетворенности собой» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется адекватно оценивать процесс и результаты собственной деятельности, воспринимать неудачи

как профессиональный опыт, находить позитивные аспекты выполненной работы;

3) в качестве профилактики «загнанности в клетку» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется адекватно относиться к профессиональным трудностям как к этапам достижения желаемого результата в работе, не заикливаться на восприятии ситуации безысходной, обратиться за помощью к коллегам в разрешении трудного вопроса;

4) в качестве профилактики «тревоги и депрессии» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется обозначить для себя истинные причины тревожности и депрессии, найти рациональные пути выхода из этих состояний, обратиться за помощью к специалистам;

5) в качестве профилактики «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется отслеживать проявляемые ими эмоции, в случае негативных реакций при общении с окружающими стараться контролировать отрицательные эмоции, степень их выражения (в дальнейшем их можно отразить, например, в занятиях спортом и др.);

6) в качестве профилактики «эмоционально-нравственной дезориентации» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется в процессе выполнения профессиональных обязанностей адекватно воспринимать критику и замечания (это оценка ситуации, поступка и т. п., а не вашей личности), конструктивно и безоценочно взаимодействовать с коллегами, детьми;

7) в качестве профилактики «расширения сферы экономии эмоций» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется выделять себе в

течение каждого дня время нахождения самим с собой (без контактов с окружающими, без выполнения профессиональных и домашних обязанностей и др.);

8) в качестве профилактики «редукции профессиональных обязанностей» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется восполнять эмоциональные затраты, отдаваемые в процессе взаимодействия с субъектами профессиональной деятельности и окружающими посредством занятия любимыми делами, приносящими удовольствие и расслабление;

9) в качестве профилактики «эмоционального дефицита» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется в любой жизненной ситуации, связанной и не связанной с профессиональной деятельностью, искать положительные моменты и делать именно на них акцент, нивелируя негативные реакции;

10) в качестве профилактики «эмоциональной отстраненности» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется больше отдыхать, эмоционально и физически расслабляясь, например, общаться с приятными им людьми, заниматься теми видами деятельности, которые приносят удовольствие и физически разгружают педагогов и др.;

11) в качестве профилактики «личностной отстраненности, или деперсонализации» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется не переносить негативное взаимодействие с коллегами в личную жизнь, общаться с ближайшим окружением на темы, не связанные с работой; при необходимости и неизбежности контактов с «неприятными людьми» стараться воспринимать информацию, меньшее внимание уделяя ситуации общения с ними и др.

12) в качестве профилактики «психосоматических и психовегетативных нарушений» как симптома синдрома «эмоционального выгорания» педагогам рекомендуется заниматься спортом, проходить курсы релаксации в оздоровительных учреждениях, обратиться к специалистам соответствующих профилей и др.

Общие рекомендации по профилактике синдрома «эмоционального выгорания»

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками,

как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию».

5. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы. При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов.

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты.