

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Эмоциональное выгорание - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них

Физиологические симптомы эмоционального выгорания:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;
- 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.

Социально-психологические симптомы ЭВ:

- безразличие, скука, пассивность;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы;
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не справлюсь».

Рекомендации по устранению симптомов и профилактике эмоционального выгорания педагогов

- 1. Регулярный отдых, баланс работа-досуг.** «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться, работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные, не брать работу на дом.
- 2. Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут).** Учителю необходимо объяснить необходимость физических упражнений как пути выхода энергии, накапливающейся в результате стресса.
- 3. Полноценный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс.** Если имеется недостаточная продолжительность сна, необходимо ложиться на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.
- 4. Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения»,** когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например, по 5 минут каждый час), которые более эффективны, чем редкие и длительные. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переждать по вечерам. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции или панической атаке.
- 5. Необходимости делегировать ответственность** (разделять ответственность за результат деятельности с коллегами, учениками). Выработка умения говорить «нет».
- 6. Наличие хобби (спорт, культура, природа),** интересов вне работы позволяет снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.
- 7. Активная профессиональная позиция,** принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения.