

Рекомендации для преподавателей по профилактике психоэмоционального выгорания

«Эмоциональное выгорание — это плата за сочувствие».

Кристина Маслач

Уважаемые преподаватели колледжа!

Профессия учителя, преподавателя, воспитателя, мастера, наставника, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим, подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Вам приходится в процессе работы взаимодействовать и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем, иногда, общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и специалист испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если конкретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, безболезненно, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной и любое взаимодействие в системе «человек-человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

Симптомы психоэмоционального “выгорания”

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- усиление агрессивности (раздражительность, гневливости, напряженности);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

Рекомендации психолога:

- Существенная роль в борьбе с «выгоранием» отводится, прежде всего, самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, вы не только сможете

предотвратить возникновение «выгорания», но и достичь снижения степени его выраженности:

- - Всегда определяйте краткосрочные и долгосрочные цели. Не беритесь решать все задачи одновременно. Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всём.
- - Старайтесь во время работы делать «тайм-аут». Это необходимо для вашего психического и физического благополучия.
- - Приобретите навыки саморегуляции (релаксация, самопохвала, самоподдержка, положительная внутренняя речь)
- - Профессионально развивайтесь. Профессиональное развитие дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива.
- - Поддержание хорошей физической формы. Между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления выгорания.
- - Научитесь переключаться с одного вида деятельности на другой (увлечения, хобби)
- - Чаще бывайте на природе. Это могут быть не только выезды с веселой компанией друзей, но и тихие семейные прогулки.