

О синдроме эмоционального выгорания педагога.

*Уважаемые педагоги, к Вам обращается
психологическая служба МБОУ «ВОК»!*

Современное состояние образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений всё более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам педагога, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

Педагоги часто сталкиваются с негативными переживаниями, оказываются в большей или меньшей степени вовлеченными в них, они находятся в зоне риска для собственной эмоциональной устойчивости.

Когда говорят **«синдром эмоционального выгорания»**, имеют в виду конкретные изменения отношения специалиста к предмету профессиональной деятельности и к самому себе: *усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности, психосоматические проблемы, отрицательная настроенность к выполняемой деятельности, агрессивные тенденции, негативное отношение к себе, тревожные состояния, пессимистическая настроенность, ощущение бессмысленности происходящих событий, чувство вины.*



Что делать при первых признаках выгорания? Признать, что они есть.

Специалисты помогающих профессий, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них - рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.



Люди часто оценивают эти проявления неверно - как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь

сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами. Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Что делать при «выгорании»?

- **НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- **НЕ** бойтесь говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- **НЕ** позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- **НЕ** ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



Здоровья Вам, душевного и физического!

Педагог-психолог
МБОУ «Верещагинский образовательный комплекс»
Неволина Ольга Михайловна