

Профессиональное выгорание у педагогов

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие». Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие:

- Эмоциональную истощенность - чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.
- Деперсонализацию (цинизм) - предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда.
- Редукцию профессиональных достижений - возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Согласно общим статистическим данным, наиболее подвержены СПВ педагоги со стажем от 5 до 7 и от 7 до 10 лет.

Педагоги со стажем более 10 лет, как правило уже сумели выработать собственные способы саморегуляции и психологической защиты.

Профилактика СПВ

1. Способы физической саморегуляции:

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т. д.
- Релаксация

2. Естественные способы регуляции организма:

- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.

3. Способы эмоциональной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей.

И, конечно же, не забывайте про самовнушение и самопоощрение.

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Я МОЛОДЕЦ!», «Я УМНИЦА!», «КАК ЗДОРОВО У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».

Апрель 2025г
Бондарева М.В.