

Профессиональное выгорание педагога и его профилактика



Профессиональное выгорание - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Эта реакция включает в себя психофизиологические и поведенческие компоненты. Выгорание может характеризоваться эмоциональным и физическим истощением и проявляться следующими симптомами: учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и т.п.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной нагрузкой.

Советы, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.
2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.
3. Регулярно встречаться с друзьями — это ваша «группа поддержки».
4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.
5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров и др.
6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на качелях, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и т.п.