

Хочешь быть здоровым - будь им!



Профилактика психоэмоционального выгорания

Синдром выгорания - наиболее типичное для педагогов проявление стресса, следовательно, мы можем сделать вывод о том, что преодоление стресса является профилактикой синдрома выгорания у педагогов.

Соблюдение следующих рекомендаций, поможет предотвратить появление хронического стресса или снизить степень его выраженности.

1. Определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели. Оценивайте свои силы, невыполнение долгосрочных целей в короткие сроки приведет к снижению уверенности в себе и спровоцирует стресс.
2. Используйте тайм-ауты. Отдыхайте от работы, отдых поможет снизить уровень напряженности, а это, в свою очередь, поможет избежать стресса. Отдых от работы обеспечит психическое и физическое благополучие.
3. овладейте умениями и навыками саморегуляции. Необходимо обучиться техникам расслабления и контроля собственного психического и физиологического состояния. Используйте такие естественные способы саморегуляции, как длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

4. Приемы регуляции организма, которые можно использовать во время работы: смех, улыбка, юмор, размышления о хорошем, приятном, различные движения, потягивания, расслабления мышц, наблюдение за пейзажем за окном, и т.д.

5. Займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием, посещайте курсы повышения квалификации, конференции и пр.

6. Уходите от ненужной конкуренции. Чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует появлению стресса.

7. Вовлекайтесь в эмоциональное общение. Когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность стресса значительно снижается или его влияние является не столь выраженным. Очень ценна поддержка коллег, особенно старших.

8. Поддерживайте хорошую физическую форму. Не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: нездоровый образ жизни усугубляет проявления стресса.

9. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки – это поможет избежать переутомления

10. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой. Умение быстро переключаться между разными видами деятельности - важное профессиональное качество педагога.

11. Проще относитесь к конфликтам на работе, без них не обойтись. Источниками конфликтных ситуаций могут быть поведение учеников, общение с родителями, разногласия с коллегами. Не стоит переживать из-за подобных конфликтных ситуаций и тем более размышлять о них вне работы.

12. Способность отделить работу от отдыха. Наличие этой способности поможет сохранить баланс между состояниями напряжения и спокойствия.

13. Говорим «нет». Не соглашаемся выполнять то, что не имеет личностного смысла для нас. Понимаем, что это поведение не плохого, а взрослого человека.

14. Учимся просить о помощи. Не надо все тянуть на себе. Не надо ждать, что кто-то догадается, что нужно помочь. Нужно разумно оценить ситуацию, признать, что своих сил недостаточно и корректно попросить о помощи. И на работе, и дома.

Таким образом, профессиональный стресс - неотъемлемый атрибут трудовой деятельности педагога. Он вызывается множеством факторов, которые невозможно полностью ликвидировать, но возможно ослабить их действие с помощью развития способностей по преодолению стресса, которые заключаются в умении структурировать свою деятельность и правильно подходить к решению повседневных задач.