

Эмоциональное выгорание (англ. burnout) — состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Поэтому особенно подвержены выгоранию люди, работающие в системе «человек — человек»: врачи, педагоги, священники, юристы, социальные работники, и особенно — психиатры, психотерапевты, психологи.

Эмоциональное выгорание по своей сути — это стереотип реагирования, связанный с экономией эмоционально-энергетических ресурсов.

Стадии выгорания (по К.Маслач):

1. энтузиазм: высокая мотивация, стремление делать больше.
2. Стагнация: усилия не приносят прежнего удовлетворения.
3. Разочарование: раздражение, сомнения в значимости работы.
4. Апатия: отстраненность, потеря интереса.
5. Кризис: психологическое и физическое истощение.

Признаки:

Эмоциональные: чувство опустошенности, раздражительность, тревожность, потеря интереса к работе.

Физические: хроническая усталость, нарушение сна, головные боли, боли в спине.

Профессиональные: циничное отношение к детям, коллегам, снижение эффективности, частые конфликты, прокрастинация.

Причины выгорания у педагогов:

Постоянная эмоциональная вовлеченность, высокая нагрузка и многозадачность, недостаток поддержки и признания, отсутствие времени на восстановление, конфликты в коллективе, с родителями.



Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»
Тел.: 8 (3952) 700 037, факс 8 (3952) 700 940
эл. почта: ogoucpmss@mail.ru
г. Иркутск, ул. Пискунова, 42



Работа педагога—одна из самых насыщенных профессий. Педагог отдает энергию, знания, внимание ежедневно и в большом объеме. Но чтобы отдавать, нужно этим обладать. Эмоциональное выгорание—сигнал о том, что ваши внутренние ресурсы на исходе.

Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

Профилактика эмоционального выгорания



Невозможно зажечь свет в других, если вы сами в темноте. Заботьтесь о себе. Это не эгоизм, это профессиональная необходимость.

Привычки, приводящие к эмоциональному выгоранию и их решения

- ♦ *Желание вмешиваться во все дела.* Напомните себе, что тот, кто хочет успеть все, заблуждается и многого в итоге не успеет.
- ♦ *Привычка действовать без обдумывания.* Начните с создания быстрого, недлинного списка дел, который будет под рукой.
- ♦ *Привычка не планировать день.* Начните с создания быстрого, недлинного списка дел, который будет под рукой.
- ♦ *Плохое «чувство времени».* Создавайте временной люфт (например, 10 или 30 минут), зная об этой своей привычке.
- ♦ *Потребность постоянно быть занятым.* Дайте себе разрешение на отдых. Произнесите вслух фразу: «Я разрешаю себе расслабиться сейчас»
- ♦ *Привычка предлагать свою помощь, когда собственных дел очень много.* Прежде, чем предложить помощь коллеге / близкому человеку, подумайте, сколько времени у вас займет ее реализация и можете ли вы себе сегодня, сейчас это позволить.
- ♦ *Неумение говорить «нет».* Работайте с желанием быть «хорошим» - с образом себя и своим Внутренним Критиком. Пропустите через себя и примите идею о том, что отказывать – нормально. Ненормально себе это запрещать.
- ♦ *Разрешение другим не уважать ваше личное или рабочее время.* Определите для себя и поставьте в известность окружающих о часах, когда вас ни в коем случае нельзя отвлекать. Начните свое время уважать и оберегать сами (начав с обозначения временных границ).
- ♦ *Трата ценного времени на «пустые» занятия, а затем - неуспевание.* Если вам важно отдохнуть - позвольте себе это. Главное – заранее назначить время, в течение которого вы можете себе позволить заниматься «ерундой». Звуковые напоминания помогут соблюсти регламент.
- ♦ *Отсутствие направленности в работе, одно-временная загруженность* Пишите список дел и ранжируйте их по срочности и значимости.

Упражнения

«Что наполняет»

Запишите 10 дел/вещей, после которых вы чувствуете себя лучше.

«Стоп—и вдохни» Каждый раз, когда чувствуете напряжение, делайте паузу: 3 глубоких вдоха, медленный выдох, внимание к телу.

«Шарик» Представьте себя в какой-то напряженной ситуации, характерной для вашего эмоционального выгорания. Как будто прямо сейчас опять это происходит... что? Нужно делать что-то, что вызывает у вас сопротивление.

Отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком.

А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе произнесите: «С-с-с...»). Можете при желании проделать это несколько раз.

Что вы чувствуете?

Что происходит с вашим телом?

Что сейчас происходит с вами?

«Рисуем состояние»

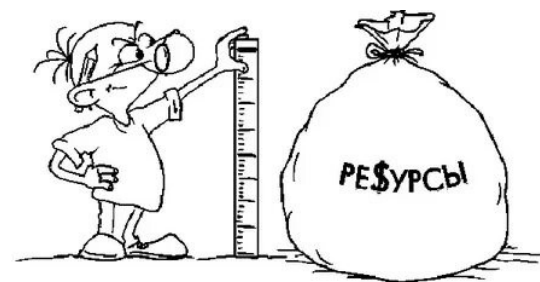
Для выполнения необходимы карандаши или фломастеры, при помощи которых необходимо **нарисовать свое состояние (характерное для ЭВ)** на бумаге, выбирая соответствующие цвета и формы. После этого важно выразить эмоции **словами, написав их на обратной стороне листа.**

Подумайте, каких цветов и форм не хватает? Как можно дополнить, изменить рисунок, чтобы изображенное на нем состояние изменилось в лучшую сторону (даже немного)? Выполните необходимые изменения. На обратной стороне листа зачеркните старые эмоции и надпишите рядом те, которые у Вас получились после изменения.

Сделайте выводы о том, что можно сделать, чтобы достичь желанных изменений? Какие действия и шаги приведут к верному направлению изменений?

Как предотвратить:

1. Заботьтесь о себе: регулярный сон, питание, физическая активность, отдых без гаджетов.
2. Организуйте рабочее пространство: планируйте день, делегируйте (если возможно).
3. Эмоциональная гигиена: ведите дневник эмоций, практикуйте техники релаксации (дыхание, медитация), используйте юмор как ресурс.
4. Развивайте профессиональную поддержку: обменивайтесь опытом с коллегами, обращайтесь к психологу при необходимости.



Личные ресурсы и восстановление:

Хобби и увлечения
Поддерживающее окружение
Ценности и смысл работы
Природа, музыка, искусство.

Куда обратиться за помощью: Психолог



8-800-
2000-122
или 124