

Способы преодоления выгорания

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в образовательном учреждении: резко встать и пройтись; быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги; измалевать листок бумаги, измять и выбросить.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смойте» их, так как вода издавна является мощным энергетическим проводником.
4. Выполнение упражнений.

Рекомендации психолога

Рекомендации всегда носят индивидуальный характер, хотя и имеют общую суть: саморегуляция, нормализация режима дня, переоценка жизни, устранение влияния ведущих негативных факторов.

1. Ставьте долгосрочные и краткосрочные цели своей деятельности. Это важно для поддержания мотивации, самовоспитания, обратной связи (осознание правильности пути, удовлетворенность собой).
2. Общайтесь, делитесь своими положительными и отрицательными эмоциями. Очень полезно уметь адекватно и спокойно обсудить все переживания и разногласия. Вместе прийти к оптимальному решению, выслушать и понять все стороны.
3. Займитесь своим временем и расстановкой приоритетов. Старайтесь посвящать максимум времени тому, что приносит вам положительные эмоции.
4. Освойте техники саморегуляции, особенно релаксацию и методы переключения внимания.
5. Обеспечьте себя группой единомышленников, тех, кто поддержит вашу точку зрения и положительное отношение к работе.
6. Научитесь умело расходовать свои ресурсы и перераспределять нагрузку.
7. Избегайте однотипной деятельности, обязательно найдите себе хобби по душе. Чередуйте умственную и физическую активность. Давайте организму отдыхать и восстанавливаться.
8. Освойте навыки бесконфликтного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

9. Выстройте адекватное самовосприятие и самосознание. Не нужно стараться быть лучше всех, важно быть лучше себя.

10. Ориентируйтесь на дыхание. Если заметили задержку, то значит, вы вступили в опасную для себя зону, тактично выйдите из контакта.

11. Поработайте над развитием адекватного эгоизма.

12. Ежедневно отводите час (минимум 20 минут) на себя, исключительно свои интересы и потребности.

13. Напомните себе о том, кто вы. Это один из вариантов самовнушения. Четко вслух произнесите: «Я, ФИО, и я – педагог».

14. Пробуждайте в себе новые эмоции, делайте то, что никогда не делали (полезного и интересного, а не наоборот). Например, разучите пару танцевальных движений и разнообразьте зарядку.

15. В конце концов, возьмите отпуск на восстановление или попросите о снижении нагрузки.

16. Если эти методы не помогли, обратитесь к психологу за индивидуальной психотерапией.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания включает следующие средства:

1. Спорт. Физическая активность является не только хорошей профилактикой заболеваний и лишнего веса, но и панацеей от всех психологических травм. Другое дело, что кому-то подходит йога и медитация, другому – закаливание, утренние пробежки или зарядка по утрам, а для кого-то идеальны групповые занятия в тренажерном зале или в танцевальных секциях.

2. Отдых. Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления. На отдых так же, как и на работу, необходимо потратить какое-то время, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии. Это может быть и смена обстановки в связи с поездкой, и новые положительные впечатления от встречи с друзьями, и даже получение порции адреналина для любителей экстрима.

3. Режим. Упорядоченный и распланированный день поможет своевременно сконцентрироваться на работе и приучит организм к положенному отдыху.

4. Психологическая защита. Умение поставить воображаемый барьер между собой и неприятным вам человеком позволит контролировать свои эмоции и не реагировать на возможные эмоциональные провокации окружающих, что сохранит ваши нервные клетки и уберезет от ненужного стресса.

5. Гармония. Сохраняйте внутреннее спокойствие и душевное равновесие, не смешивайте работу и личную жизнь, а ведите беседы на общие отвлеченные темы. Не растрачивайте личные энергетические ресурсы на обсуждение личной жизни и проблем как своих собственных, так и ваших коллег. Делитесь личными проблемами только с очень близкими людьми,

не растрачивайтесь на объяснения или сопереживание со знакомыми и сотрудниками.

Памятка педагогу

1. НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.

2. НЕ бойтесь говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

3. НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять ее.

4. НЕ позволяйте чувству стеснения, неловкости или почти подростковому «Я сам!» останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

5. НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только усугубляться.

6. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

7. Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

ГБОУ школа-интернат № 4 г.о. Тольятти

Информационный буклет для педагогов:

«Эффективные способы преодоления профессионального выгорания»



Подготовила
педагог-психолог:
Рассейкина Т.Н.

г. Тольятти, 2022-2023 учебный год

