



Методичні рекомендації щодо подолання педагогічними працівниками синдрому професійного вигорання





- **«Професійне вигорання» педагога** – це синдром фізичного та емоційного виснаження, який включає як розвиток негативної самооцінки й негативного ставлення до роботи, так і втрату розуміння та співчуття по відношенню до здобувачів освіти



До работы



Before work

После работы



After work



До основних професійних стресорів педагогічної діяльності спеціалісти відносять: надмірно інтенсивне спілкування; високий ступінь відповідальності за інших людей; інформаційні перевантаження; екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування.



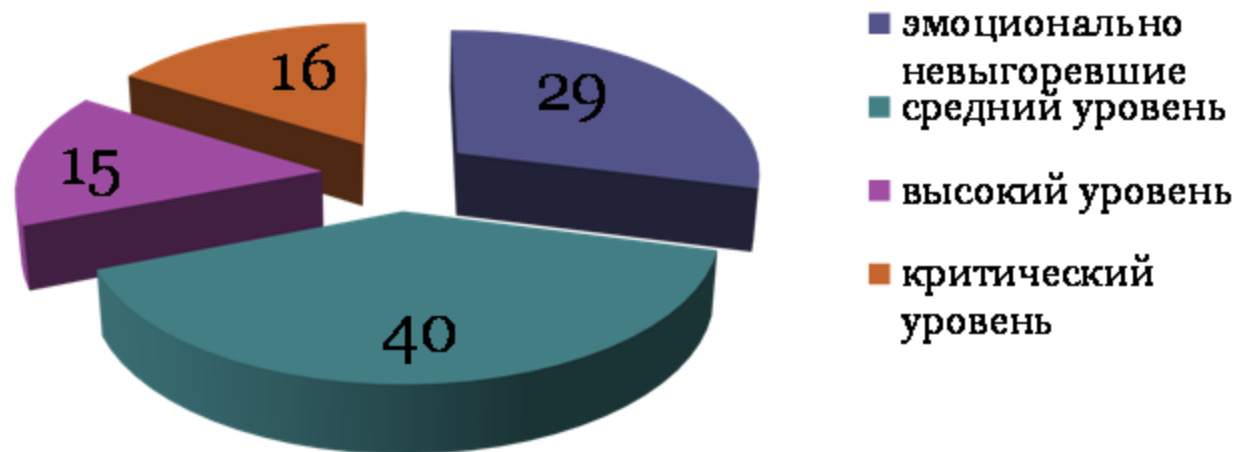
В личной жизни

На работе





Процент педагогов с различным уровнем развития синдрома эмоционального выгорания







Для зняття напруги й укріплення витримки пропоную дотримуватися рекомендацій:

1. Заздалегідь програвайте варіанти.

Вважається, що успіху досягає саме той, хто знає, що робити, зазнавши невдачі. Тому варто заздалегідь програти в уяві різні варіанти поведінки здобувачів освіти (зазначаючи можливі варіанти в «партитурі заняття», як робить диригент перед концертом на репетиції) залежно від того, як поведеться група. Студенти можуть не включитися у проблему, не захотіти виконувати завдання, не засміятись у відповідь на жарт. Як на це відреагувати, не почати комплексувати? Усе це варто продумати заздалегідь.





2. Учiться планувати.

Дезорганiзацiя може призвести до стресу. Наявнiсть великої кiлькостi планiв занять часто веде до плутанини, безпам'ятностi й почуття, що незакiнченi проекти висять над головою як дамоклiв меч. Придiлiть планам якийсь час, коли це буде можливо, i попрацуйте над ними доти, доки не закiнчите.





3. Визнайте і прийміть обмеження.

Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недосяжні цілі. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти.





4. Розважайтесь.

Іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним.





5. Будьте позитивною особистістю.

Не критикуйте інших. Учіться хвалити інших за ті речі, що вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих .





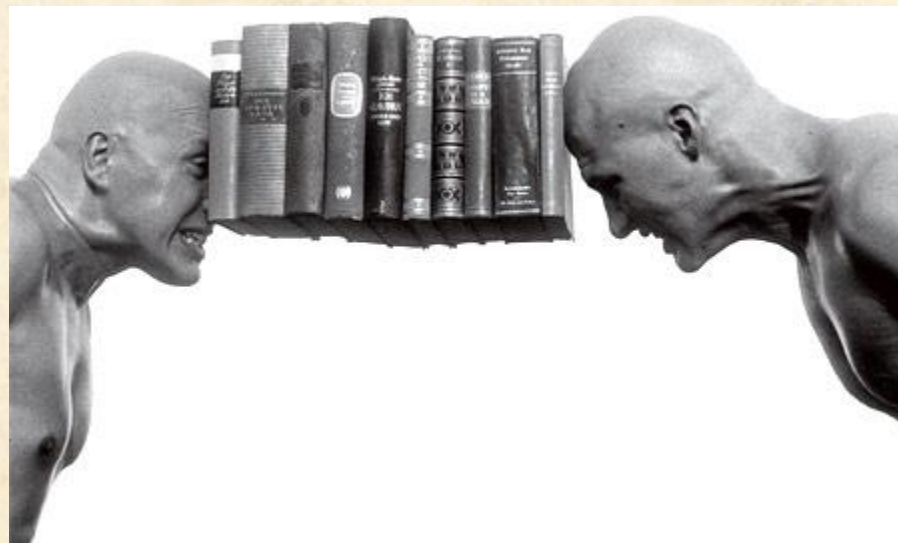
6. Учіться терпіти і прощати.

Нетерпимість до інших призведе до фрустрації і гніву. Спробуйте зрозуміти, що відчувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх



7. Уникайте нездорової конкуренції.

У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною.





8. Регулярно робіть фізичні вправи.

Перевіртеся в лікаря до того, як займатися за якою-небудь системою. Краще виконувати ту програму, яка приносить вам задоволення.





Скорегуйте харчування.





9. Розповідайте про свої неприємності.

Знайдіть друга, священика чи консультанта-психолога, із якими ви можете бути відверті.





10. Учіться безмедикаментозного методу розслаблення.

Медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних фахівців і професійних психологів.



11. Якщо ж робота є для вас значущою, але ви відчуваєте, що починаєте «вигорати», то — хоча б тимчасово — зробіть такі кроки: попросіть керівництво тимчасово знизити вам навантаження; не беріть роботу додому; не розмовляйте про справи під час обіду та у вільний час.





12. Навчіться управляти своїм часом за допомогою таких прийомів: визначте основні цілі та завдання вашої професійної діяльності на певний період; зіставте результати їх виконання з можливостями здійснення певних етапів вашої професійної кар'єри; визначте пріоритетність цілей та завдань; складіть розклад виконання справ; навчіться казати «Ні!»; делегуйте свої повноваження; доручайте завдання іншим; визначаєте те, як ви розподіляєте свій час.



Змініть свій імідж «трудоголіка».





14. Створіть групу соціальної підтримки.





Дякую за увагу