

Как не «сгореть» на работе (о профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов)

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия.

Перечень основных и факультативных признаков этого синдрома:

- 1) истощение, усталость;
- 2) психосоматические осложнения;
- 3) бессонница;
- 4) негативные установки по отношению к обучающимся;
- 5) негативные установки по отношению к своей работе;
- 6) пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- 7) увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- 8) уменьшение аппетита или переедание;
- 9) негативная самооценка;
- 10) усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности);
- 11) усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- 12) чувство вины.

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко)

- Жить с девизом «В целом все хорошо. Все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.

- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутому результату. В выполняемой работе усматривать, прежде всего, социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малопривлекательные функциональные обязанности.

- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

И самое главное, выполняйте одно простое упражнение:

Каждый вечер записывайте 50 событий, которые порадовали Вас в течение дня.