

Не старайтесь быть лучше всех, старайтесь быть лучше себя.

Как распознать признаки профессионального выгорания?

Рассмотрим стадии профессионального выгорания.

Первая стадия профессионального выгорания

1. На первом этапе эмоции «приглушаются», что проявляется в легком безразличии, и нечувствительности к происходящему и окружающим людям. Также проявляется усиленное недовольство собой и острые вспышки реагирования на различные ситуации. На физическом уровне человек часто испытывает головные боли, спазмы, его начинает беспокоить бессонница, частые простудные заболевания.

Вторая стадия профессионального выгорания

2. На следующем этапе синдром профессионального выгорания начинает проявляться более заметно с эмоциональной стороны. Также как зеркальное отображение вы начинаете отображать свое недовольство и внутренний дискомфорт во внешних проявлениях раздражения, злобы и агрессии в отношениях с людьми с которыми необходимо общаться на протяжении всего дня и прежде всего, это взаимоотношения с учениками, воспитанниками. Во избежание резкой необоснованной агрессии человек может отстраняться от окружающих, замыкаться в себе выполнять минимум необходимой работы или выполнять её «на автомате» и проявлять активности, не проявлять жизненной энергии, которая так важна в деятельности педагога.

Третья стадия профессионального выгорания

3. Раздражение не может продолжаться вечно, наступает эмоциональное и физическое истощение. У человека больше не остается сил не на работу не на выполнение своих повседневных обязанностей и даже на отдых. Этот этап характеризуется проявлением резкой озлобленности, обиды, грубости или наоборот замкнутости и полной отчужденности от социума. Появляется страх общения и не объяснимое волнение при выходе из привычной зоны комфорта. Также организм подвержен серьезным заболеваниям астма, язва, гипертония.

«Выгорающий» педагог как правило не осознает его симптомы и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить. Поэтому важно обратить внимание на факторы, перечисленные выше в статье.

Что же делать?

Сегодня существует множество методик, методов, приемов, технологий, способов как восстановить и сохранить собственные ресурсы. Конечно, это лучше отрабатывать на тренинге, где есть возможность апробировать тот или иной способ, понять, как его лучше применить подходит ли он конкретно вам. Не смотря на изобилие методов, приемов, технологий не каждый откликается и принимается непосредственно вашим телом и разумом. Надо пробовать и подбирать то, что подходит конкретно вам. Лучше делать это со специалистом.

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

Общие рекомендации.

Ставьте долгосрочные и краткосрочные цели своей деятельности. Общайтесь. Делитесь положительными и отрицательными эмоциями. Важно выговариваться и быть услышанным. Это лучше делать в кабинете у специалиста. Займитесь своим временем и расстановкой приоритетов. Занимайтесь тем, что приносит вам максимум удовольствия. Освойте техники саморегуляции (релаксации и методы переключения внимания). Обеспечите себя группой единомышленников. Научитесь умело расходовать свои ресурсы и перераспределять нагрузку. Избегайте однотипной деятельности найдите хобби по душе. Чередуйте умственную и физическую активность. Освойте навык бесконфликтного общения. Ориентируйтесь на дыхание. Делайте дыхательные практики. Напомните себе кто вы, и не старайтесь быть лучше всех, старайтесь быть лучше себя!

Если выше перечисленные рекомендации не помогли, обратитесь к коучу, специалисту психологу.

Пиллюкова В.Г.
Старший воспитатель
МКДОУ детский сад – ясли «Светлячок»
г. Чулым, 2024г.