

Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания.

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Техники самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания.

Техника 1. «Отрезать, отбросить».

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника 2. Преувеличение. Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника 3. «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь – самоподдерживающий прием

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите, улыбаясь, не менее трех раз: **«Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша!».**

Запомните!

- Никогда не бойтесь попросить о помощи.
- Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.
- Никто из педагогов не должен быть в изоляции.

Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть. Те, кто помогает другим людям, как правило, стремится отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я выгорела». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра?») и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких людей.

Чего не нужно делать при выгорании.

- **НЕ скрывайте** свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- **НЕ избегайте** говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с друзьями.
- **НЕ позволяйте** вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- **НЕ ожидайте,** что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течении длительного времени.

Что нужно делать при выгорании.

- **Выделяйте** достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
 - **Проявляйте** ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе.
 - **Постарайтесь сохранять** нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение



Как не
«сгореть»
на работе?



Автор-составитель:
педагог-психолог
Мацкевич О.А.