

Синдром эмоционального выгорания. Как повысить стрессоустойчивость

Синдром эмоционального выгорания – это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы. Чаще всего синдрому эмоционального выгорания подвержены люди, работающие в системе «человек-человек», прежде всего это врачи, психологи, педагоги, воспитатели, менеджеры, администраторы, журналисты, люди, ухаживающие за детьми (декрет) или пожилыми родственниками.

Воспитатели входят в группу повышенного риска по СЭВ, потому что работают в постоянном напряжении и стрессе, ежедневно общаются с большим количеством людей. Педагогическая деятельность требует постоянного самоконтроля, причем даже во вне рабочее время. Если офисный сотрудник после рабочего дня может отвлечься и отдохнуть, то педагогу приходится, например, отвечать на сообщения родителей в чате или составлять план занятий на следующий месяц.

Если на работе человек постоянно испытывает стресс, то в итоге его настигает эмоциональное выгорание. Стресс – это мощный выход энергии из организма, который тратится на решение возникших проблем.

Нередко воспитатели обращаются к педагогу-психологу с жалобами на упадок сил, раздражительность, апатию. При этом они, возможно, не осознают, что находятся в состоянии стресса. Задача психолога – своевременно провести групповую консультацию с использованием психопрофилактических упражнений, не дожидаясь подобных обращений.

Одна из таких консультаций была проведена в апреле.



Цель консультации: повышение уровня профессиональной компетентности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья и профилактике эмоционального выгорания.

По ходу занятия были поставлены следующие задачи: овладение теоретическими знаниями о проблеме профессионального выгорания; обучение

педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
психопросвещение (представление наглядной информации);
психоконсультирование.

