

Эмоциональное выгорание педагогов

Сегодняшний темп жизни требует от педагогов учреждений образования Республики Беларусь огромных интеллектуальных и эмоциональных затрат, что не может не сказаться на физическом и психологическом здоровье педагогов. Стрессогенность уже изначально заложена в самой природе педагогической деятельности. Личностноориентированная модель образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. От педагога ожидают творческого подхода в работе, новаторства, проектной деятельности, педагогических технологий и многого другого, вместе с тем увеличивается не только учебная нагрузка, а также растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Вследствие чего возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В современной литературе «эмоциональное выгорание» определяется как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность.

Что читать по теме:

1. Соколова, И. Синдром эмоционального выгорания у учителя // Здаровы лад жыцця. - 2008. - №3. - с. 57-61.

2. Я цяпер і у будучыні. Трэнінг для педагогау // Настаўніцкая газета. - 2019. - 11 ліп. - с. 15.

3. Стоян, М. Сохраняйте баланс между работой и отдыхом // Служба спасения. - 2019. - №6. - с. 92-93.

4. Диагноз: выгорание на работе//СБ: Беларусь сегодня.-2019.-7 авг.-с.11.

В конце притча.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю- ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот.

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.