

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Профилактику эмоционального выгорания педагогов необходимо проводить в двух направлениях:

- оптимизация организационных условий труда педагога;
- актуализация личностных ресурсов педагога.

Первое направление включает в себя следующие составляющие:

- организация рабочего места педагога предполагает, как общее санитарное состояние рабочего пространства, так и эстетическую составляющую. Исследования показывают, что педагоги, работающие в светлых, просторных помещениях, имеющих необходимое для работы оснащение и эстетичное оформление, гораздо реже страдают от проявлений синдрома эмоционального выгорания.
 - строгая определенность должностных инструкций и обязанностей.
 - конструктивная и «прозрачная» система поощрений и наказаний, принятая в коллективе.
 - справедливая кадровая политика, возможность продвижения по служебной лестнице и др.
 - оказание социальной поддержки и защита интересов сотрудников.
 - отлаженная система охраны труда сотрудников.
 - наличие общепринятых стандартов формального и неформального поведения педагогов в учреждении.
 - наличие и развитие высокой организационной культуры.
 - профессиональная и административная поддержка.
 - эффективное руководство, доступность администрации для диалога.
- Второе направление связано с выработкой личных ресурсов педагогов.

1. Просветительское направление:

- информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
- ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья.

2. Повышение значимости педагогической профессии, которое будет способствовать удовлетворению потребности в признании, самоутверждении и самовыражении педагога:

- создание администрацией школы условий для постоянного повышения профессионального уровня и квалификации педагогов;
- создание возможностей для беспрепятственной аттестации педагогов и обеспечение «бесстрессовой» ситуации аттестации;

КАЧЕСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.