

Бессердечье к себе — это тоже увечье.
Не пора ли тебе отдохнуть?
Прояви, наконец, сам к себе человечность,
— Сам собою побудь...
Евтушенко

Е.

Представьте себе такую ситуацию — вам нравится работа, коллектив хороший, вами довольно начальство и денег вроде бы достаточно, а если нет, то, по крайней мере, зарплату мы получаем без задержек. Вроде бы работать и работать. Однако не все так просто. Наверняка вам знакома ситуация, когда все вроде бы отлично, но вы ощущаете усталость, депрессию, не хочется идти на работу. Иногда может вдруг стать все равно, как вы работаете, вы испытываете вялость и апатию. Многие педагоги после нескольких лет работы испытывают состояние близкое к стрессовому. Многие исследования показывают, что педагог — это профессия, которая в большей степени подвержена влиянию выгорания.

Педагог МБОУ ДО "Доверие" Антипова Оксана Анатольевна не первый раз приходит к нам в детский сад и проводит «профилактику» с педагогами.

Синдром профессионального выгорания является следствием влияния на человека целого комплекса факторов. Принято выделять три группы факторов: личностные, статусно-ролевые, корпоративные (профессионально-организационные). Но ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Возникновение данного синдрома – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне. Антиподом факторам, способствующим выгоранию, являются ресурсы противодействия выгоранию. У каждого человека есть свой индивидуальный, изменчивый (подвижный) профиль ресурсов. Выделяют внутренние (личностные) и внешние (социальные) ресурсы противодействия выгоранию. Профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Необходимо предпринимать определённые шаги по его профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение выгорания. Нужно приумножать и пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и рабочие стрессы. Если степень риска выгорания велика, наряду с приёмами самопомощи целесообразно обратиться за поддержкой к специалистам-психологам.

Нам повезло! У нас есть такой психолог - Антипова Оксана Анатольевна! Большое спасибо Вам за наши замечательные встречи.

Важно заняться тем, что дает Вам энергию и душевный подъем.