

## ПРОФИЛАКТИКА СЭВ

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью. Нередко, по истечении ряда лет одновременно с накоплением опыта, выработки индивидуального стиля деятельности и профессиональной позиции у педагога появляется “психическая усталость”, профессиональная дезадаптация. Труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми. Не мудрено, что, в целях экономии своих энергоресурсов, многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты, увеличивается риск возникновения эмоционального выгорания.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми -одно из важнейших требований к условиям работы с учащимися в современной образовательной системе. И это, безусловно, важно. Однако, не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников определяется педагогом, не только его физическим здоровьем, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и следовательно, к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека.

### **Уровни профилактики СЭВ можно разделить на личный и организационный.**

На *личном уровне* каждый сотрудник в зависимости от степени своей собственной осознанности может предпринять ряд профилактических мер, чтобы избежать появления синдрома.

#### **1. Установление баланса между работой и личной жизнью.**

Для сохранения здоровья — как физического, так и психического — организму необходим регулярный отдых и наличие интересов помимо работы.

#### **2. Внедрение регулярной физической активности.**

Тренировки и упражнения дают выход эмоциям, особенно негативным, и накопившемуся стрессу.

#### **3. Режим сна.**

На сон влияет гормон мелатонин, а на его выработку влияет освещённость; так, синее свечение экранов нарушает его функционирование и приводит к нарушениям сна.

#### **4. Организация своей работы.**

Важно планировать свой график так, чтобы работа была распределена равномерно, а не находиться в постоянном стрессе, от дедлайна к дедлайну.

#### **5. Переключение между видами деятельности.**

Однообразная рутинная работа не полезна для психоэмоционального состояния; нужно стараться вносить разнообразие в рабочие задачи.

#### **6. Своевременное обращение за помощью.**

Наверное, самый трудный шаг — это осознать и принять проблему, чтобы вовремя обратиться к специалисту. В случае развития выгорания необходимо комплексное лечение от психолога/психиатра.

Профилактику СЭВ нужно проводить также на *организационном уровне*.

#### **1. Четко ставить задачи и цели сотрудникам.**

Планирование исключает или сводит к минимуму неопределенность, а как мы уже выяснили, неопределенность — это один из факторов риска развития СЭВ.

#### **2. Урегулирование рабочих конфликтов.**

Тимбилдинг, квесты, проведение тренингов с психологом и многое другое — всё это способствует формированию здоровой обстановки в коллективе.

#### **3. Мотивация.**

Повысить уровень мотивации можно с помощью системы поощрений, обучения сотрудников, включения специалистов в параллельные области, похвалы и/или обращения внимания на достижения конкретных сотрудников.

#### **4. Проводить обучение противодействию стрессу.**

В настоящее время существует довольно много методик по саморегуляции: управление эмоциями, тревожными состояниями и стрессом в целом.



