

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Иванова Инна Владимировна,
учитель начальных классов
МБОУ «КСОШ № 3 с
углубленным изучением отдельных предметов»

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как **профессиональное «выгорание»**.

Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

У педагога появляется усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

Возникает критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

У людей заметно снижается: энтузиазм в работе; пропадает блеск в глазах, усталость. При **«выгорании»** происходит психоэнергетическая опустошенность человека.

- *Что же нужно делать, чтобы не возникало эмоциональное выгорание?*

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, устранению неприятных ощущений. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, танцы, музыка, смех, улыбка, юмор, различные движения типа потягивания, расслабления мышц

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим **психоэмоциональным состоянием**.

В результате саморегуляции могут возникать **три основных эффекта**:

- эффект успокоения (*устранение эмоциональной напряженности*) ;
- эффект восстановления (*ослабление проявлений утомления*)
- эффект активизации (*повышение психофизиологической реактивности*).

В процессе **профессиональной деятельности педагог общается с детьми, родителями учеников, коллегами. Профессиональное общение педагога** характеризуется следующими факторами:

- протяженностью во времени;
- результаты совместной работы;
- эмоциональной насыщенностью, интенсивностью.

Когда говорят «синдром эмоционального сгорания», имеют в виду конкретные изменения отношения специалиста к предмету **профессиональной деятельности** и к самому себе:

1) усталость, утомление, истощение после активной **профессиональной деятельности**;

2) психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства, бессонница);

3) появление негативного отношения к коллегам, учащимся, родителям (*вместо имевшихся ранее позитивных взаимоотношений*);

4) отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;

5) агрессивные тенденции (*гнев и раздражительность по отношению к коллегам, учащимся, родителям*);

6) функциональное, негативное отношение к себе;

7) тревожные состояния, пессимистическая настроенность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий, чувство вины.

Этот синдром включает в себя **три основные составляющие**: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и снижение личных **профессиональных достижений**:

— эмоциональное истощение — чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой;

— деперсонализация — безразличное отношение к труду и объектам своего труда;

—снижение **профессиональных** достижений — возникновение чувства некомпетентности в своей **профессиональной сфере**, осознание неуспеха в ней.

"Подгорающего" педагога можно отличить по психофизическим, психологическим и поведенческим проявлениям. Как правило, он **изнурен эмоционально и физически**: снижена активность, восприимчивость и реакция на изменения внешней среды. Среди прочих психофизических признаков **выгорания** специалисты называют частые головные боли, резкие изменения массы тела, бессонницу, сонливое состояние, нарушение дыхания. Работник становится раздражителен, у него случаются вспышки гнева, он избегает общения. Вместе с этим его гложет чувство вины, гипертрофированной ответственности, страха.

Симптомы **выгорания** могут проявляться не только у отдельных сотрудников, но и у трудовых коллективов. По признакам коллективное **профессиональное выгорание** не очень отличается от индивидуального: коллеги теряют веру в позитивные изменения на работе или в своей жизни, возможность изменить что-либо собственными силами.

В зоне риска.

-Кто же сильнее всех рискует?

✓ Возраст.

Особенно опасны периоды возрастных кризисов.

Первый – в 23-25 лет – это кризис **профессионального самоопределения**.

Второй – около 30 лет – кризис смысла жизни.

Третий – ближе к 40 годам – кризис среднего возраста.

После 45 лет также очень уязвимы к **профессиональному выгоранию** из-за возрастной конкуренции, появляется риск потери работы и сложности в поиске новой.

✓ Особенности характера.

Выгорание наиболее вероятно для интровертов, пессимистов, людей с заниженной самооценкой, перфекционистов и эмоционально-сдержанных граждан.

✓ Избыточная квалификация.

Те, кто давно перерос свои должностные обязанности, кто выполняет работу без малейшего напряжения, автоматически – постепенно теряют к ней интерес. Необходимо расширять и осваивать новые **профессиональные специализации**, расширять обязанности или не сменить работу.

✓ Слабая мотивация.

Если нет никакого личного интереса, работа не вызывает никаких положительных эмоций, постепенно наступает безразличие и равнодушие.

✓ **Работа со сложными людьми.**

При общении с капризными, излишне требовательными, скандальными людьми или коллегами, включается защитный механизм экономии эмоциональных ресурсов. Человек заранее отстраняется от таких людей. Эта отстраненность постепенно входит в привычку, перерастая в равнодушие.

В зоне риска находятся люди, склонные брать на себя чужую ответственность, стремящиеся опекать других, не умеющие говорить *«нет»*.

Также способствуют эмоциональному **выгоранию** внутриличностные конфликты, и если их не получается решить самостоятельно, то можно и нужно воспользоваться помощью психолога.

Конечно, намного проще предупредить **профессиональное выгорание**, чем потом выходить из него. **Важно научиться замечать первые признаки эмоционального истощения и вовремя давать себе возможность отдохнуть:**

- ✓ позволять себе в выходные отвлекаться от работы,
- ✓ по возможности брать отпуск,
- ✓ чаще бывать на свежем воздухе,
- ✓ соблюдать режим дня,
- ✓ высыпаться.

Профилактика „синдрома профессионального выгорания“:

1. Важна общая дружеская атмосфера поддержки и взаимопонимания в коллективе.
2. Необходимо постоянно делиться своим опытом и проблемами с профессиональным сообществом.
3. **Профессиональное развитие** и **самосовершенствование**. Развитие **профессиональных качеств**, постоянная рефлексия своего опыта переживаний, связанных с общением с людьми. Новые знания избавят от эмоционального и интеллектуального застоя.
4. Тайм-ауты. Для того, чтобы отвлечься от работы хороши любые методы:

- ✓ моцион после работы,
- ✓ поездка за город на выходные,
- ✓ короткий отпуск,
- ✓ прогулка пешком до ближайшего кафе внесёт необходимое разнообразие в рабочие будни.

5. Спорт, фитнес. Любые активные физические упражнения и занятия.

6. Положительное эмоциональное общение. Родные и друзья не только поддерживают в трудную минуту, но и помогают нам создать собственную «копилку» светлых воспоминаний, которые помогут тогда, когда никого из близких нет рядом.

7. Хобби. Нельзя жить только обязанностями. Должно быть что-то для души, занятие, помогающее отвлечься от повседневности. Чем больше у вас таких занятий – тем лучше.

8. Баня. Особенно русская парилка с веником. Она помогает вывести лишний адреналин, расслабиться и успокоиться.

9. Выполнять психотехнические упражнения. На это не требуется большого количества времени и специальных помещений.

В любой **профессии**, изобилующей стрессогенными ситуациями, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «*сбрасывать*» напряжение, снимать внутренние зажимы, расслабляться. В течение небольшого времени, затраченного на выполнение психотехнических упражнений, можно снять усталость и обрести состояние внутренней свободы, стабильности, уверенности в себе.

Для усиления эффекта упражнений-релаксаций можно рекомендовать использование цвета:

- если Вы ощущаете, что Вам недостает жизненной энергии — смело используйте **красный цвет**;

- если Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспосабливаться к внешним обстоятельствам — работайте **с оранжевым цветом**;

- **желтый цвет** поможет Вам, если Вы чувствуете упадок сил и хотели бы получить заряд активности, если Вы находитесь в конфликте с самим собой;

- при равнодушии и чувстве апатии, при желании быть более открытым и более спокойным Вам поможет **зеленый цвет**;

- **голубой цвет** следует использовать, если Вас тяготят ваши обязанности, если Вы действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков;

- если Вы проявляете излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте **синий цвет**;

- **фиолетовый цвет** оказывает большое влияние на область чувств, именно его надо использовать, если Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, вас мучают сомнения, и Вы впадаете в состояние депрессии.

10. Большое значение для противостояния **выгоранию и сохранения профессионального здоровья педагогов** имеют модели преодолевающего поведения.

Конструктивными следует считать поиск социальной поддержки и уверенные действия. Неконструктивные способы поведения – избегание, манипулятивные и агрессивные действия – сопряжены с высоким уровнем **выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов**.

Каждый человек может осознанно выбрать – будет ли он **выгорать** под напором внешних обстоятельств, иногда действительно очень неблагоприятных, или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов и просто через переживание сиюминутных приятных ощущений.

Специалисты рекомендуют несколько техник, способов управления своим **психоэмоциональным состоянием**.

«ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ЕСЛИ ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»

1. Когда вы испытываете **эмоциональный дискомфорт**.

Дыхание состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так.

Вдох – пауза – выдох. Начните с 5 секунд. Можно увеличивать длительность каждой фазы.

2. Для того что бы поднять общий тонус, чередование фаз вдох-выдох-пауза. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение.

Упражнение «Лимон»

управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у Вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Ластик»

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик.

Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. «Стирайте» до ее полного исчезновения.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

К мерам **профилактики**, так же можно отнести такие рекомендации:

1. Ставьте перед собой краткосрочные, а также долгосрочные цели. Выполнение краткосрочных целей приносит ощущение морального удовлетворения, а значит, дает стимул для продолжения работы. Чтобы долгосрочные цели стали достижимыми, необходимо расписать выполнение задачи поэтапно.

2. Повышайте свой **профессиональный уровень**. Принимайте участие в конференциях, общайтесь с коллегами из других организаций, обменивайтесь опытом.

3. Освойте методики релаксации и ауторегуляции.

4. Избегайте ненужной конкуренции.

5. Старайтесь не вовлекаться чрезмерно в проблемы коллег, учеников, родителей учеников.

6. Помните, невозможно успеть все. Трезво оценивайте свои возможности. Не пытайтесь все контролировать. Существуют обстоятельства, которые нам не подконтрольны.

Таким образом, **синдром эмоционального выгорания** – это проблема современного общества, которая знакома многим людям. Чтобы бороться и предотвратить истощение, важно понимать патогенез этого состояния, уметь обнаружить его признаки, а при необходимости – обратиться к специалисту. Хотя если уделить время и внимание себе, применить способы **профилактики**, таких нарушений своего психологического состояния можно избежать. Будьте здоровы и пусть Ваша педагогическая деятельность приносит Вам радость!

Список литературы:

1. *Абрамова Г. С.* Практическая психология. — М.: Дело, 2000. — 52 с.
2. *Гнездилова О. Н.* Статья: Инновационная деятельность педагога как фактор, предотвращающий наступление у него синдрома эмоционального сгорания//Международный педагогический Интернет журнал: Образование: исследовано в мире. – 2007, с. 7
3. *Гремлинг С.* Практикум по управлению стрессом. — СПб.: Питер, 2002. — 40 с.
4. *Громкова М. Т.* Психология и педагогика профессиональной деятельности

1. *Безносков С. П. Профессиональная деформация личности.* - СПб., 2004.
2. *Ильин Е. П. Мотивы и мотивация.* - СПб.: Питер, 2000.
3. *Климов Е. А. Психология профессионала: Избранные психологические труды.* - М., 1996.
4. *Оксинойд К. Э. Управление социальным развитием организации / Учеб. пособие.* - М.: Флинта; МПСИ, 2007.
5. *Трунов Д. Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога.* 1998. N 8. С. 84-89.