

Профессиональное выгорание. Методы профилактики профессионального выгорания педагога.

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Современное общество представляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим, интеллектуальным перегрузкам и стрессу.

Следовательно, профессиональное “выгорание” — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное “выгорание” возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей “разрядки” или “освобождения” от них. Опасность “выгорания” состоит в том, что это не кратковременный проходящий эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”.

Поэтому в настоящее время становится актуальной коррекция психологического состояния и развития эмоциональной устойчивости педагога. Педагог должен уметь эффективно “сбрасывать” напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение со школьниками и коллегами по работе.

Стадии профессионального выгорания

Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.
- Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи.
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

- Возникают недоразумения с коллегами.
- Появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия:

- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру;
Человек становится равнодушным ко всему.
- Безразличие ко всему.

Три аспекта профессионального выгорания

1. *Снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

2. *Одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

3. *Эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Факторы напряженности педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.

Причины возникновения профессионального выгорания у педагогов

1. Основная причина это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

2. Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;

3. Отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;

4. Жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;

5. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;

6. Неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;

7. Ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;

8. Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Мифы, приводящие к сгоранию

1. "Жить надо для людей"
2. "Если не я, то кто же?"
3. "Я должен быть для всех хорошим"
4. "Работа превыше всего!"

Профилактика „синдрома профессионального выгорания“

1. Важна общая дружеская атмосфера поддержки и взаимопонимания в коллективе.
2. Заниматься предотвращением профессионального выгорания и устранением его последствий должны и сам педагог, и администрация учебного заведения, где он работает. Администрация может четко распределить обязанности, продумать должностные инструкции и организовать здоровые взаимоотношения педагогов. Важно создать благоприятные условия, обеспечить наличие современных справочных, учебных и методических материалов и пособий, техники, компьютеров и пр. Учебные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам по уровню освещенности, температуры и пр. Кроме того, у педагогов должна быть возможность поесть, отдохнуть во время перерыва.
3. Необходимо постоянно делиться своим опытом и проблемами с профессиональным сообществом.
4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Новые знания избавят от эмоционального и интеллектуального застоя.
5. Тайм-ауты. Для того, чтобы отвлечься от работы хороши любые методы: прогулка после работы, поездка за город на выходные, короткий отпуск.
6. Спорт, фитнес. Любые активные физические упражнения и занятия.
7. 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.
8. Хобби. Нельзя жить только обязанностями. Должно быть что-то для души, занятие, помогающее отвлечься от повседневности. Чем больше у вас таких занятий – тем лучше.
9. Баня. Особенно русская парилка с веником. Она помогает вывести лишний адреналин, расслабиться и успокоиться.
10. Психотехнические упражнения не требуются большого количества времени и специальных помещений. В любой профессии, 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.

Психотехнические упражнения

Упражнение 1. «Внутренний луч» Упражнение на снятие утомления. Нужно принять удобную позу, сидя или стоя.

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками. Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз. Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: “Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!”

Упражнение 2. «Голова» Одна из наиболее частых жалоб учителей - на головные боли, тяжесть в затылочной области головы. Упражнение, помогает снять неприятные соматические ощущения.

Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас огромный и тяжелый головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение 3. «Настроение» Как снять неприятный осадок после разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

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.