

Рекомендации педагогам по профилактике профессионального (эмоционального) выгорания

Уважаемые педагоги!

Профессиональной деятельности принадлежит особая роль в социальном формировании человека, его образа жизни и поведения. При этом роль профессии носит не только позитивный, но порой негативный и даже разрушительный характер по отношению к личности исполнителя. К числу феноменов личностной деформации человека относится синдром профессионального (эмоционального) выгорания (СЭВ).

СЭВ – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и характеризуется состоянием физического, эмоционального, умственного истощения.

Основные причины СЭВ

1. Преобладание требований (внутренних и внешних) длительное время над ресурсами (физическими и психологическими).
2. Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом (необходимость ежедневно сталкиваться со множеством людей с различным эмоциональным состоянием).
3. Работа, требующая усиленного самоконтроля (публичность и чрезмерная открытость нашей жизни заставляет нас и окружающих жестко контролировать себя, что приводит к внутренней нестабильности и эмоциональному раздражению).
4. Постоянная напряженность окружающей среды (чрезмерная загруженность делами и нехватка свободного времени для отдыха).
5. Дестабилизирующая организация деятельности (нечёткая организация и планирование труда, недостаток оборудования и материалов для работы).

Фазы СЭВ

1. «Напряжение» – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.
2. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, делающих человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным.
3. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (физическими и психологическими), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к возникновению СЭВ.

Симптомы СЭВ

Психофизиологические

симптомы:

- бессонница или нарушение режима дня, полное отсутствие сна до раннего утра или резкое засыпание, неспособность заснуть повторно среди ночи, тяжелое пробуждение;
- нарушение дыхания и одышка при любой нагрузке;
- пониженная реакция на изменения окружающей среды, полное отсутствие радости и любопытства или чувства страха при возникновении опасности;
- постоянная физическая усталость, когда ощущение бессилия не проходит даже утром после нормального полноценного сна;
- постоянное желание выспаться, сонливость, заторможенность;
- постоянные головные боли без причины;
- резкое изменение показателей веса (снижение, увеличение);
- хронические заболевания органов пищеварения и нарушение обменных процессов (запор, диарея);
- хроническое чувство слабости, понижение энергетических запасов, снижение иммунитета, биохимических показателей в крови и гормонального фона;
- чувство физического и психологического истощения.

Социально-психологические симптомы:

- безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих;
- отсутствие положительного настроения на будущее и профессиональный рост;
- постоянное чрезмерное переживание и ощущение беспричинного беспокойства, стыда, вины, обиды, стеснительности и подозрительности;
- резкое понижение самооценки и недовольство собой;
- стрессы, депрессия, пассивность, скука, апатия, снижение эмоциональных реакций, ощущение подавленности;
- чрезмерное ощущение тревоги и неправильности положения и ситуаций.

Поведенческие симптомы:

- злоупотребление алкоголем и сигаретами, переедание или полное отсутствие аппетита, концентрация, увеличение и появление вредных пристрастий и привычек;
- изменение режима дня и сна;
- неадекватная критика окружающих, отчужденность от близких;
- невозможность выполнения главных задач из-за заикленности на мелких проблемах, трата полезного времени и энергии на непервоочередные дела;
- отсрочка планов на следующий день и в результате их невыполнение;
- чувство неспособности привычной работы и катастрофической нехватки энергетических ресурсов;
- чувство собственной бесполезности, понижение заинтересованности в работе, безразличие и равнодушие к результату;
- повышенная раздражительность, необоснованная злоба и агрессия, обиды, истерики.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы.

Профилактика СЭВ

Психологическое здоровье учителя в учебном процессе является центральным звеном, и в условиях школы нужно не только знать и уметь, как сохранить свое здоровье и здоровье учащихся, но желать это сделать.

1. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский.
2. Учитесь жить, используя принцип «здесь и сейчас»! Разделяйте работу и личную жизнь. Вам следует планировать свои дела и распределять время на работу и личную жизнь.
3. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс..
4. В своих планах уделяйте время досугу. Если досуга нет, то исследуйте свои интересы и постарайтесь определиться с увлечениями/ хобби.
5. Постарайтесь найти время на спорт. Любой вид спорта будет Вам полезен от получасовой ежедневной разминки/ зарядки до профессиональных занятий спортом. Данная деятельность поможет Вам снять мышечное напряжение, усталость, головную боль и напряжение.
6. Занимайтесь повышением квалификации, это поможет Вам чувствовать себя увереннее. Помимо этого курсы помогут Вам открыть новые формы работы, более продуктивные.
7. Пользуйтесь техниками саморегуляции (примеры представлены далее).
8. Не бойтесь и не стесняйтесь обращаться за помощью! Не всегда Вы можете справиться со стрессом самостоятельно. Если Вы сомневаетесь в своих силах, то обратитесь за помощью к психологу.
9. Находите силы бороться со своими негативными убеждениями – через формирование соответствующих установок, самоприказов («Я могу...», «Я верю в то, что...»), актуализации положительных образов.
10. Ваши планы, все результаты Вашей работы над собой фиксируйте. Заведите отдельный блокнот для данных целей. Это поможет Вам видеть положительную динамику, а в случае её отсутствия корректировать свои планы при необходимости.

Отрешенность, возникшая от выгорания может поставить под угрозу Ваши отношения с окружающими, Вашу работу и наконец, здоровье.

Но выгорание может быть исцелено.

Саморегуляция как средство профилактики выгорания

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

«Абажур»

Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить.

Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...

«Воздушный шарик»

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты.

«Лимон»

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что в «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.

«Квадрат дыхания»

Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть. Вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, затем выдох на 4 счета, снова задержка дыхания на 4 счета.

«И не забывай дышать!» Дыхание – это череда циклов, ещё один пример биения жизни. Вдох – выдох. (Э. Нагоски)

Саморегуляция как средство профилактики выгорания

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта: эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности); эффект восстановления (ослабление проявления утомления); эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Упражнение «Улыбка»

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10–15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

Упражнение «Похвалилки»

Инструкция: Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

Поэзия

Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

«Снятие напряжения в 12 точках»

- 1) Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- 2) Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- 3) Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.
- 4) Широко зевните несколько раз.
- 5) Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
- 6) Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- 7) Расслабьте запястья и поводите ими.
- 8) Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- 9) Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- 10) Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- 11) Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- 12) Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!