

## **Профилактика профессионального выгорания педагога**

Современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам педагога, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

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

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

Синдром выгорания был впервые описан в 1974 году американским психологом Фрейденбергером для описания разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.

В настоящее время термин «*профессиональное выгорание*» принято употреблять в связи с профессиями, связанными с предметной областью «человек-человек».

Характерным для данных профессий является асимметрия ответственности за состояние, характер взаимодействия и его результаты для обеих сторон. Ответственность в большей степени лежит на обучающем (помогающем, он ее осознанно принимает).

Люди таких профессий — это педагоги, воспитатели, врачи, юристы, психологи, психотерапевты, социальные работники, консультанты и т. д. Люди, работающие по этим специальностям, постоянно сталкиваются с негативными переживаниями, оказываются в большей или меньшей степени вовлеченными в них, они находятся в зоне риска для собственной эмоциональной устойчивости (*чаще других получают сердечно-сосудистые заболевания, неврозы*).

То есть те, кому приходится взаимодействовать с большим количеством людей.

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 клиентам (*вместо имевшихся ранее позитивных взаимоотношений*);

4) отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;

5) агрессивные тенденции (*гнев и раздражительность по отношению к коллегам и клиентам*);

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.

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. Психотехнические упражнения не требуются 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.

- НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.
- НЕ избегайте говорить о неприятных для Вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять её.
- НЕ позволяйте чувствам стеснения. Неловкости или почти подростковому «Я сам!» останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только углубляться.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.