

Светя другим, не сгорай сам!

Профилактика эмоционального выгорания у педагогов



Л. К. Карпович,
педагог-психолог
яслей-сада № 80 г. Гродно

Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления отрицательных эмоций без «освобождения» от них. Это истощение нервных, психических и физических сил, которое выражается в усталости, опустошенности, утрате способности видеть положительные результаты своего труда. Поскольку профессия педагога требует огромных интеллектуальных, эмоциональных и психических затрат, то у людей этой профессии синдром эмоционального выгорания встречается довольно часто.

□ Стадии эмоционального выгорания

1. «Влюбленность», или «Медовый месяц» – человек настолько увлечен новой работой, новой идеей, что не может думать ни о чем другом, говорит только об этом. В этот период человек ощущает подъем, прилив сил, желание «свернуть горы».

2. «Рабочая», или «Недостаток топлива» – человек продолжает напряженно трудиться, но у него уже проявляется усталость, повышенная утомляемость, которые помогает устранить небольшой отдых. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования начинает снижаться интерес к трудовой деятельности. Но на данном этапе человек может быстро восстановить свои силы.

3. «Истощение» – это стадия, при которой человек продолжает напряженно работать, но работа уже не доставляет ему радости. На выполнение трудовых обязанностей требуется гораздо больше времени, чем затрачивалось на первой стадии. Накопившаяся усталость притупляет эмоции, и привести себя в рабочее состояние за короткий период времени становится практически невозможно. У человека ухудшается настроение, возникает чувство раздражительности, появляется некая отстраненность в отношениях с членами семьи, снижается спектр эмоциональных ощущений (когда ничего не приносит

радости, удовлетворения), пропадает оптимизм, возникает состояние тревожности.

На данном этапе важными являются эмоциональная разрядка, активный отдых (йога, массаж, встречи с друзьями, спортивные увлечения), положительная оценка труда коллегами, близкими (похвала, восхищение, слова поддержки).

4. «Кризис» или «Опустошение» – данная стадия наступает, если человек на третьей стадии выгорания не предпринимает никаких мер профилактики. Накопившаяся за длительный период времени стресс проявляется уже на физическом уровне – появляются бессонница, проблемы с сердцем или желудком, снижается аппетит. Работа выполняется механически, зачастую вызывая негативное отношение.

□ **Симптомы профессионального выгорания**

Психофизические симптомы:

- ✓ чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам;
- ✓ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ✓ частые головные боли, расстройство желудочно-кишечного тракта;
- ✓ слабость, снижение активности и энергии;
- ✓ постоянное сонливое состояние;
- ✓ ухудшение зрения, слуха, обоняния.

Социально-психологические симптомы:

- ✓ повышенная раздражительность на незначительные события;
- ✓ нервные срывы, чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- ✓ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы:

- ✓ невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- ✓ дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
- ✓ снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- ✓ ощущение, что работа становится все тяжелее, а выполнение ее – все труднее.

□ **Профилактика эмоционального выгорания**

Для профилактики эмоционального выгорания человеку необходимы **положительные эмоции**. Даже если вам не нравится ваша работа, но в личной жизни вы счастливы, то эмоциональное выгорание вам не грозит. Самый лучший способ избежать эмоционального выгорания – сменить вид деятельности. Если это сделать невозможно, постарайтесь сменить обстановку (поедьте на природу, в санаторий; займитесь получением дополнительного образования).

Чтобы снять эмоциональную перегрузку, можно прогуляться, побыть в спокойной обстановке. И не забывайте делиться вашими впечатлениями с родными или друзьями (эмоции обязательно должны иметь выход). Задайте себе вопросы про свою работу или о том, что с вами происходит: что я делаю?

для чего я это делаю? нравится ли мне это делать? Люди часто оценивают проявления эмоционального выгорания неверно: они стараются не думать о них («я подумаю об этом завтра») и снова полностью отдают себя работе.

□ **Приемы антистрессовой защиты**

1. Отвлекайтесь

Старайтесь переключать свои мысли на предмет, который вызывает у вас эстетическое удовольствие. Обращайте внимание на мельчайшие детали, проговаривайте вслух то, что вы видите.

2. Снижайте значимость событий

Следует помнить, что стресс вызывают не ситуации, а то, как вы к ним относитесь. Используйте позитивные установки «нечего себя накручивать», «не очень-то и хотелось», «кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».

3. Действуйте

В стрессовой ситуации любая деятельность, особенно физический труд, позволяет сеять напряжение, поэтому организуйте прогулку, наведите порядок дома и др.

4. Творите

Увлечательная творческая работа помогает переключить внимание от переживаний: поэтому рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте!

5. Выразьте эмоции

Учитесь проявлять эмоции, «выплескивать» их, но без вреда для окружающих. Поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства, используйте метод «Я-высказывания»: «я расстроен», «меня это обидело», «мне неприятно».

6. Используйте прием рефрейминга

Постарайтесь изменить свое отношение к стрессовым ситуациям. Например, всякий раз, когда происходит что-то негативное, найдите три позитивных последствия, которые можно извлечь из данной неприятности.

7. Визуализируйте ресурсное состояние

Научитесь управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, при помощи визуализации приятного воспоминания (место, запах, звук), тренируйте у себя способность быстро переключать внимание.

Обязательно выделяйте время для себя. Устраивайте себе «тайм-ауты» до того, как вы почувствуете невыносимую усталость. Тогда, светя другим, вы не сгорите сами.

Литература

- 1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов:** диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О. И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 216 с.
- 2. Рогинская, Т. И.** Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 85–95.