

Профилактика профессионального выгорания педагогов.

Практическое решение.

В деятельности педагогов часто возникают напряженные ситуации, приводящие к возникновению стресса. Для их деятельности характерен ряд факторов таких как: эмоциональное напряжение на работе, высокий уровень ответственности, необходимость одновременного выполнения нескольких видов работ, взаимоотношения с коллегами по работе, переживание несоответствия между затратами сил на выполняемую работу и ее оплату, которые приводят к проявлениям профессионального стресса. Накапливаясь изо дня в день, стресс из кратковременного переходит в длительный со всеми вытекающими последствиями, и в итоге приводит к синдрому профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание - это синдром, возникающий на фоне стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, профессиональное выгорание - это дистресс или стадия истощения (по Г. Селье).

К явным факторам профессионального выгорания относятся: монотонность работы, фактор срочности, высокая умственная нагрузка, тесное взаимодействие с людьми, напряженность и конфликты в коллективе, нехватка условий для самовыражения, подавление инициативы, работа без возможности дальнейшего продвижения.

Антиподом факторам, способствующим выгоранию, являются ресурсы противодействия выгоранию. Ресурсы – это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. У каждого человека есть свой индивидуальный, изменчивый (подвижный) профиль ресурсов. Выделяют внутренние (личностные) и внешние (социальные) ресурсы противодействия выгоранию.

Профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Необходимо предпринимать определённые шаги по его профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение выгорания. Нужно приумножать и пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и рабочие стрессы. В этом Вам поможет комплекс упражнений, который повысит Вашу стрессоустойчивость, позволит управлять своим эмоциональным состоянием, а также чувствовать себя каждый день бодрым и счастливым.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Технология 6-ти шагов.

1. «Зачем я работаю?» - составьте список всех причин, заставляющих вас работать педагогом. Уточните мотивацию, ценность и значение своей работы.

2. Составьте список того, чем вам нравится заниматься. Вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.

3. Подготовьте группу поддержки – регулярные встречи с друзьями, родственниками, коллегами – с теми, с кем вам приятно видеться и общаться.

Важно «проговорить проблему». При стрессе возникает образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, тогда как правое полушарие отдыхает, поэтому и рекомендуется подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику.

4. Выработайте программу укрепления физического здоровья (регулярные физические упражнения, здоровое питание, отказ от вредных привычек).

5. Каждый день делайте какую-нибудь «глупость» (попускайте мыльные пузыри, поиграйте в «классики», погримасничайте у зеркала и др. – все, что приносит положительные эмоции, заставит вас улыбнуться).

Создание индивидуальной антистрессовой программы поведения.

1) Вспоминайте приятные события своей жизни, не накапливайте негативные воспоминания.

2) Дарите радость другим (подарки, сюрпризы, комплименты) и испытывайте радость сами.

3) Будьте благодарны и доброжелательны к другим людям.

4) Поставьте перед собой цель и сформулируйте её позитивно (например, не «я не хочу иметь лишний вес», а «я хочу быть стройной»).

5) Воспринимайте все происходящие с вами события с точки зрения полезности: чему я могу научиться в данной ситуации?

6) В условиях стрессовой ситуации лучше всего могут поддержать: самоуважение, доверие к другим людям, ориентация на позитив.

7) Определите источник вашего напряжения. Решите, что вам проще всего сделать: приспособиться к нему, приспособить его к себе или снизить последствие его влияния на вас.

8) Учитесь «отключаться» и «переключаться» с негативной информации на позитивную при помощи саморегуляции.

9) Не пытайтесь сделать всё сами, доверяйте людям, подключайте других людей к взаимодействию.

10) Помните, что в жизни есть ситуации, которые нельзя исправить, их просто надо пережить.

11) Не откладывайте на другой день неприятное дело. Сделайте его сейчас, определив заранее, сколько оно займёт времени.

12) Даже после поражения сохраняйте веру в себя («Да, не смогла, получится в следующий раз!»).

13) Помните, что «стресс рухнувших надежд» чаще приводит к серьёзным заболеваниям, чем стресс от чрезмерной физической работы. Ищите новые надежды.

14) Сделайте свою жизнь насыщенной, полной и интересной! Это в ваших силах, ведь это ваша жизнь.

15) Позволяйте существовать в вашей жизни чему-то, что создаёт ощущение размеренности и постоянства. Например, старайтесь завтракать в одно и то же время – привычные бутерброды, чай или кофе помогут Вам почувствовать, что Вы начали свой день так, как всегда, а это повышает ощущение стабильности, а значит и уверенности в себе. Образно говоря, Вы даёте себе понять, что «встали с нужной ноги» и всё идёт по плану.

Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания:

- поиск своего интереса в любой, даже рутинной работе;
- отношение к своим ошибкам как к возможности научиться чему-то новому;
- стремление стать наставником для молодых или неопытных сотрудников;
- постоянное расширение социальных связей.

Считается, что для профилактики переживания одиночества и выгорания человеку нужно иметь глубокие взаимоотношения как минимум с *шестью* разными людьми; причём с такими, которые могут всё бросить, чтобы помочь в трудных ситуациях. Симпатии к коллегам, помогающим на работе, взаимопомощь и сплочённость в команде также снижают риск выгорания.

Мышечный корсет.

Выровнять спину, расправить плечи, высоко поднять голову и широко улыбаться. Наилучший эффект достигается, когда при этом глядишь на себя в зеркало. Получается обратная связь, которая усиливает положительное

воздействие, да и контролировать правильность исполнения становится значительно легче. Уже через 5-7 минут мысли с отрицательным зарядом теряются сами собой, а вместо них приходят мысли и воспоминания, от которых становится радостнее.

Признание своих достоинств.

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Приятное событие из прошлого.

Подумайте о событии из прошлого, которое было очень приятным – возможно, о том, о котором вы давно не вспоминали. Задержитесь на мгновение, чтобы вернуться к этому воспоминанию – и убедитесь, что вы видите то, что видели, когда это приятное событие совершалось. Можете закрыть глаза, если так проще.

Глядя на это приятное воспоминание, попробуйте изменить яркость изображения и отметьте, как изменяются в ответ ваши чувства. Сначала делайте его всё ярче и ярче. Теперь делайте его всё более и более тусклым, пока вы едва сможете различить его. Теперь снова сделайте его ярче.

Проследите, как меняется ваше самочувствие. Всегда есть исключения, но для большинства из нас, если сделать картину ярче – ощущения усилятся. Увеличение яркости обычно увеличивает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости – обычно наоборот.

Теперь подумайте о неприятном воспоминании: что-то такое, о чём вы думаете – и это вызывает у вас неприятные эмоции. Теперь делайте картину всё более и более тусклой. Если вы достаточно сильно убавите яркость, она больше не будет вам досаждать.

Уровень счастья.

Сядьте удобно. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Какой уровень счастья сейчас? Как обычно? 100%? Если да, примите поздравления.

Если нет, с помощью самонаблюдения поймите, что мешает вам насладиться 100% уровнем счастья.

Вы тревожитесь о будущем? Вас беспокоит что-то в прошлом? Вы сравниваете себя с кем-то? Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел? Вы чувствуете, что всё бесполезно, всё безнадежно?

Составьте список того, за что Вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено всё, что стоит благодарности: солнечный день, здоровье, жильё, деньги, любовь, семья, мир.

Множество людей изнуряют себя погоней за счастьем. Счастье – это нечто такое, за чем не надо постоянно гоняться. Это состояние внутренней свободы, свободы от тревог, сомнений, страхов, слепого подчинения, привычки, зависти.

Не ждите, что кто-то сделает Вас счастливым. И также не взваливайте на себя непосильную ношу сделать кого-то счастливым. Слишком самонадеянно думать, что вы это можете сделать.

Сравните ваш страх с другим, более сильным.

Ожидание бедствия бывает всегда гораздо ужаснее и невыносимее, чем самое бедствие.

Д. Писарев

Иногда на нас наваливаются неприятности, и под угрозой оказываются карьера, материальное положение или отношения со значимыми людьми. В такие минуты кажется, что мир покрыт чёрной пеленой и наступил конец света. Мрачная безнадежность сжимает сердце, и человека охватывает тревога. Но на самом деле настоящий страх выглядит по-другому – гораздо более

впечатляюще! Наше беспокойство и страх покажутся мелочью по сравнению с действительно драматическими ситуациями, которые случаются в жизни. Не стоит преувеличивать свои неприятности, наоборот, сравните их с настоящими трагедиями, которых хватает вокруг, и вы поймёте, что вам ещё крупно везёт! Может быть, вам на 5 минут стоит представить себе такие «неприятности», как инвалидность, смерть, тюрьма, пожар, эпидемия и пр., чтобы понять, что ваши беспокойства соответствуют страху маленького ребёнка перед маленькой соседской собачкой, которая имеет обыкновение рычать на тех, кого она не боится.

Два рисунка.

Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две половины вертикальной чертой. На левой, «тёмной», половине напишите негативные мысли, которые заполняют вашу голову и чувства. Можете нарисовать на этой половине образ вашего состояния в виде конкретного предмета или набора абстрактных фигур.

Теперь перейдите ко второй, «светлой», половине листа и начинайте произносить утверждения, обратные по смыслу тем, что связано у вас со стрессом. Запишите оптимистические фразы на правой стороне листа. Нарисуйте позитивный образ, который при этом приходит к вам в голову. Делайте это спокойно, со вкусом, не торопясь.

Затем разрежьте ваш листок по разделительной черте. От его левой половины вы должны избавиться. Можете просто смять клочок бумаги и выбросить его в мусорную корзину, но лучше придумайте для себя целый ритуал уничтожения негативных мыслей, включающий торжественное сжигание злосчастного листка и развеивание пепла.

Правую же половину листа сохраните и запомните весь ваш «правый» список позитивных мыслей. Эти найденные вами слова – утверждения,

создающие жизнеутверждающий настрой, будут для вас подмогой в преодолении стрессов.

Хорошее в плохом.

Как мы поступаем со всякими гадостями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступить по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Этот способ обращения с негативным очень распространён в современном мире. Более того, некоторые люди до такой степени концентрируются на негативном, что сами начинают создавать негатив вокруг себя.

Опыт же показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть что-то позитивное. Приём заключается в том, что в случившемся или ожидаемом неприятном событии мы ищем позитивные моменты, образно представляем себе этот позитив и вживаемся в него.

Формулы самоконтроля.

Данные формулы – это то, что вы говорите себе, когда разозлитесь, чтобы успокоиться и выбрать более разумный способ поведения. Они обычно состоят из одного предложения, в котором сконцентрирована важная для осознания мысль. Прочтите следующие формулы и запомните одну или две, чтобы использовать их в ситуациях, когда вы испытываете приступ гнева. Они помогут вспомнить о вашей личной ответственности.

- 1) Я в ответе за то, что происходит со мной.
- 2) Нет смысла обвинять, надо искать другой путь.
- 3) Что я сам могу сделать?
- 4) Я получаю ровно столько поддержки, помощи и душевного тепла, сколько позволяет мое собственное поведение.
- 5) Никто не изменится до тех пор, пока его не заинтересовать в переменах.

- 6) Как я могу заинтересовать его (или ее) вести себя по-другому?
- 7) Что-то может мне не нравиться, но он (она) решает именно так.
- 8) Каждый сам отвечает за удовлетворение своих потребностей.
- 9) У меня есть выбор: приспособиться или отказаться.
- 10) Только дети бывают жертвами, у меня же всегда есть выбор.

Рациональное управление собой – регулирование эмоций.

В основе стресса лежат иррациональные мысли, направляющие нас не в позитивную сторону, не в сторону изменений, а блокирующие наши действия. Они словно «поленья в костре» подпитывают начинающийся стресс.

Рекомендации: как только заметите у себя появление таких иррациональных мыслей (см.левый столбик в таблице) или похожих, тут же «ловите их за хвост» и заменяйте на рациональные (см.правый столбик).

<i>Иррациональные мысли, вызывающие стресс</i>	<i>Рациональные мысли, обеспечивающие контроль над эмоциями</i>
Как ужасно.	Ничего страшного.
Мне этого не вынести.	Я могу смириться с тем, что мне не нравится.
Я глуп.	Я сделал глупость.
Он – плохой!	Он тоже не совершенен.
Этого не должно было произойти.	Это должно было произойти, ибо произошло!
Меня убить мало.	Я виноват, но убивать меня не за что.
Он не имеет права.	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался этим правом!
Мне обязательно нужно, чтобы он (она) это сделали.	Я хочу (желаю, предпочитаю), чтобы он (она) это сделали, но я не обязательно должен иметь то, что хочу.
Дела всегда идут плохо.	Дела могут идти плохо если не часто, то иногда.
Всякий раз, когда я стараюсь, ничего не получается.	Иногда, и даже часто, у меня получается.

Дела никогда не клеятся.	Дела иногда не клеятся чаще, чем мне хотелось бы.
Это больше, чем жизнь.	Это важная часть моей жизни.
Это должно быть проще.	Я хочу, чтоб это было проще, но то, что я для меня благо, редко достигается безболезненно.
Я должен был сделать лучше.	Хотелось бы сделать лучше, но я сделал все, что было тогда в моих силах.
Я неудачник.	Я человек, который иногда допускает промахи.

Представьте, что всё, чего вы боялись, уже случилось.

Очень действенный метод борьбы с тревогой, вызванной ожиданием неприятных, пугающих нас событий. Представьте на 10 минут, что всё, чего вы боялись, уже произошло. Вникните в своё новое положение. Ощутите на какое-то время горечь и отчаяние, а потом умойтесь холодной водой и составьте план своих действий в новых условиях. Оказывается, что жить вполне можно и так! Более того, вы наверняка почувствуете некоторое облегчение, так как исчезнет страх неизвестности и стресс ожидания. А после этого осознайте, что все эти беды вы придумали, что они пока ещё не произошли и, может быть, вовсе не произойдут, если вы предпримите определённые меры. Но даже если они произойдут, вас это не огорчит фатально. Жизнь продолжается в любом случае.

Преувеличение.

Как только обнаружите у себя негативную мысль, тут же преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Аффирмации.

Это положительные утверждения, дающие настрой на счастье, успех и внутреннюю гармонию. Аффирмации – действенный метод самосовершенствования, доступный каждому человеку без исключения. Работайте с аффирмациями по крайней мере 10 минут в день, повторяя их вслух или про себя, и вы лично убедитесь в их пользе.

Счастье – право, данное мне свыше.

Счастье – это выбор, который я всегда могу сделать.

За моё счастье ответственны мои мысли, а не внешние обстоятельства.

Я уважаю право каждого человека на счастье.

Я – прекрасный и достойный любви человек.

Мой дом – место покоя, любви и гармонии.

Я с любовью благословляю моих учеников и сослуживцев.

Я благодарен (благодарна) за уроки, которым научила меня жизнь.

Прощая, я открываю для себя новые возможности развития.

Я сбрасываю со своих плеч груз горечи и обиды.

Я с благодарностью принимаю всё, что несёт мне жизнь, и охотно делюсь этим с другими.

Я создан (создана) для счастья и успеха.

Стремление к успеху помогает моему личностному росту.

Мне нравится моя работа. Я горжусь своей работой.

Я всегда занят (занята) полезными и интересными делами.

Я добиваюсь наилучших результатов во всём что делаю.

Я с радостью познаю себя и свои способности.

Только я несу ответственность за свою жизнь.

Я живу ответственно и творчески.

Я – ответственный человек.

Я умею сосредоточиться на выбранной цели.

Я получаю удовольствие, работая и живя в полную силу.

Мои мысли сосредоточены на положительном жизненном опыте.

Благодарность открывает для меня двери новых возможностей.

Моя жизнь целенаправленна и плодотворна.

Я знаю, что у всех моих проблем уже есть решение.

Я хвалю себя за каждый шаг на пути к моей цели.

Моё творчество пронизано любовью к людям и оптимизмом.

Я нахожу себе дело по душе, и жизнь указывает мне путь к процветанию и изобилию.

Как поднять себе настроение.

1. Выспитесь. Часто мир видится в серых тонах лишь из-за хронического недосыпа и накопившегося переутомления. Устройте себе «сонный» выходной, понежьтесь в постели среди свежих, благоухающих, непременно красивых и желательно новых простыней. Спать лучше в прохладной комнате. Установлено: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым.

2. Займитесь своей внешностью. С наступлением осени многих из нас не радует собственное отражение в зеркале.

3. Вкусно покушайте. Сходите в кафе или купите новую книгу с кулинарными рецептами – непременно с глянцевыми страницами и аппетитными картинками. Вот увидите: как только дом наполнится вкусными ароматами от приготовленных вами блюд, размолвки с близкими тут же сойдут на нет.

4. Сходите в фотосалон. Наверняка у вас в компьютере скопилось немало отличных фотографий, которые неплохо бы напечатать, да все руки не доходят.

5. Устройте себе культурную программу. Зоопарк, дискотека, кинотеатр, концерт, филармония, стадион – все места, где вы можете получить яркие впечатления.

6. Запишитесь на фитнес или танцы. Найдите пару заведений, где первые (ознакомительные) занятия проходят бесплатно. Сходите туда, сюда, разглядите доминанту.

7. Пересмотрите любимые фильмы. Только обязательно жизнеутверждающие и с хэппи-эндом.

8. Смените beauty-арсенал. Содержимое косметички наверняка нуждается в обновлении. В этом сезоне в моде широкая, филигранно очерченная линия бровей, четкий контур глаз, ягодный рот, аристократическая бледность.

9. Пройдитесь по магазинам. Чтобы не увлечься и не кусать потом локти – ограничьте себя в финансах, положив в кошелек скромную сумму. Прогуляйтесь, ознакомьтесь с тенденциями, примерьте то, что понравится.

10. Пофантазируйте. Сделайте ставку на свежесть и остроту ощущений.

11. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобней на стул и примите релаксационную «позу кучера».

12. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чём серьёзном не думать.

Пейте больше воды (не спиртных напитков!), для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать воды не менее 1-1,5 литра в день.

13. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

14. Спокойно побеседуйте о чём-нибудь со своими близкими родственниками. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадёт напряжение трудового дня.

15. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней (или примите душ). В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

16. Займитесь физической культурой, лучше всего - на свежем воздухе.

Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте 10 минут.

Физические упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

17. Полдня в неделю проведите так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуляйтесь в сквере или просто посидите на скамейке в парке.

18. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

19. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

20. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью. Придерживайтесь меню, соответствующего вашему возрасту. У 30-летних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше 40 лет полезен бетакаротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний - сердце. Мужчинам старше 40 необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует разряжению стресса. После 50, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

21. Тренируйте головной мозг. Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе. Заставляя работать мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей; одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Помните!

Если степень риска выгорания велика, наряду с приёмами самопомощи целесообразно обратиться за поддержкой к специалистам-психологам.

*Подготовила Звягина Ю.А.,
педагог-психолог МАДОУ № 3 «Морозко»*

Источники:

- 1. Селье Г. Стресс без дистресса. – Изд-во «Прогресс», 2012.*
- 2. Шингаев С.М. Психология профессионального здоровья педагогов: методические рекомендации. – СПб.: СПб АППО, 2012.*