

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Свердловской области
«Детская школа искусств №2 города Каменска-Уральского»

Методическое сообщение на тему:
**«Синдром эмоционального выгорания у педагогов
дополнительного образования»**

В. С. Алексаян – преподаватель
первой квалификационной
категории

г. Каменск – Уральский
2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

1.1. Понятие синдрома эмоционального выгорания

1.2. Симптомы эмоционального выгорания

1.3. Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание

1.4. Фазы синдрома эмоционального выгорания

1.5. Причины СЭВ. Азбука стресса.

1.6. Как бороться с эмоциональным выгоранием?

1.7. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов и его преодоление

1.8. Упражнения для снятия эмоционального напряжения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

Введение

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек – человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряжённостью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию профессионального выгорания. В настоящее время этот синдром удостоен диагностического статуса. Современный педагог призван решать задачи, требующие серьёзных педагогических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической парадигмы, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета – всё это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему педагогу. Ведь от его здоровья во многом зависит и психологическое здоровье его учеников. Действие многочисленных эмоциогенных факторов (как объективных, так и субъективных) вызывает у педагогов нарастающее чувство неудовлетворённости, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряжённость работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности педагога: он перестаёт справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Психологическое здоровье личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо - экологических условиях, привлекает внимание и повышенный интерес многих исследователей. Очевидно, что психологическое здоровье педагога – одно из важнейших условий, обеспечивающих достижение цели образования: «Воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России». Для достижения этих целей необходимо, чтобы педагог был профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний.

Актуальность изучения эмоционального выгорания у педагогических работников дополнительного образования обусловливается высокой социальной значимостью и широкой распространённостью. Проблема психологического благополучия педагогов является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии.

Цель: всестороннее изучение синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), возможностей его коррекции и профилактики.

Задачи:

1. Изучение теоретической литературы по изучаемой проблеме.
2. Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками.
3. Изучить и проанализировать особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогов.
4. Разработка мер профилактики и коррекции, направленных на снижение проявления выраженности эмоционального выгорания педагогов.
5. Разработка рекомендаций для педагогов дополнительного образования по борьбе со стрессовыми ситуациями.

1.1. Понятие синдрома эмоционального выгорания

Именно педагоги чаще всего подвержены синдрому эмоционального выгорания. Это связано с особенностями работы, в частности с постоянными контактами с другими людьми и желанием им помочь, научить, сделать лучше.

Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счётчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт - часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки - это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое «эмоциональное» выключение человека получило название «синдром эмоционального выгорания».

Понятие «**эмоциональное выгорание**» ввёл американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе «человек-человек»: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

Эмоциональное выгорание имеет три основных признака:

1. Чувство усталости не покидает даже после долгого сна.

Причиной может быть напряжённая работа, в которую мы погружаемся полностью, забывая про себя.

2. Личная отстранённость.

Неспособность проявлять эмоции, как отрицательные, так и положительные. Причиной является продолжительный стресс.

3. Потеря мотивации.

Может возникать, даже если мы продвигаемся по карьерной лестнице.

«Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие». (Кристина Маслач – психолог). Доктор Кристина Маслач работает с этой проблемой уже более 40 лет. Свою первую статью, посвящённую негативным эмоциям на работе, она опубликовала ещё в 1976 году.

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занялся проблемой выгорания, является Бойко Виктор Васильевич. По его мнению, **«эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».** Другими словами, выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Выгорание-это своеобразный уход, если хотите, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование, при этом у человека возникает ощущение, что он больше не может жить так, как раньше.

1.2. Симптомы эмоционального выгорания

Самый показательный симптом выгорания - это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряжённый энергией, ему всё нравится, он «рвётся в бой», готов делать практически всё. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным к своей работе, к коллегам по работе.

Иногда синдром эмоционального выгорания называют «синдром менеджера», в Японии «синдром Кароши», по названию города, в котором был официально зафиксирован первый случай смерти работника от переутомления. Впрочем, как СЭВ ни называй, причины его возникновения всюду одинаковы - трудоголизм, хроническая переработка и постоянный стресс. И поражает СЭВ, в первую очередь, наиболее работоспособных, добросовестных и ответственных работников.

В группе риска СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, психологи...). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

Состояние выгорания является результатом хронического стресса и характеризуется снижением производительности, усталостью, безразличием к окружающему миру. Подавленные отрицательные эмоции накапливаются и влияют на повседневную деятельность. Одной из наиболее важных характеристик выгорания является незаметность, человек с выгоранием не осознаёт его длительное время. Низкая продуктивность и снижение интереса к работе и жизни воспринимается как усталость. Общее физическое и психологическое состояние оценивается субъективно и неверно.

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедание.

Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас. Но для того чтобы они не развивались и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается, то зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... действия-то не происходит.

И «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле. Вот и ходит человек, жалуясь на «сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы.

А это может привести к усталости, раздражительности или апатии, нарушениям сна и сексуальной потенции, психосоматическим заболеваниям (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз, колиты и др.). Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение.

1.3. Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание

Организационные (внешние), личностные (внутренние).

Организационные факторы:

- хронически напряжённая психоэмоциональная деятельность;

- повышенная ответственность за исполняемые функции;
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности (несправедливая критика со стороны коллег или руководства);
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения;
- низкое поощрение труда.

Личностные факторы:

- отсутствие эмоциональной гибкости;
- склонность к драматизации ситуаций;
- неэмоциональность или неумение общаться;
- трудоголизм, когда происходит камуфлирование какой-либо проблемы работой;
- отсутствие источников энергии.

Проявление состояния эмоционального выгорания в педагогической деятельности имеет ряд отличительных особенностей:

- длительная нагрузка на зрение, слух;
- повышенная концентрация внимания, памяти;
- большой объём информации;
- загруженность в течение рабочего дня;
- высокая эмоциональная включённость в деятельность – эмоциональная перегрузка;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- жёсткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для выполнения поставленных задач;
- ответственность перед администрацией, коллегами, родителями учеников за результат своего труда;
- человек не выбирает себе тех, с кем взаимодействует;
- невозможность эмоциональной «разрядки».

1.4. Фазы синдрома эмоционального выгорания

Виктор Васильевич Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью. Проявляется в таких симптомах:

переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);

недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);

«загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;

тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

2. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстранённым, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления. Проявляется в таких симптомах:

неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;

эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;

расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;

редукция профессиональных обязанностей – свёртывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошённостью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений. Проявляется в таких симптомах:

эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;

эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;

личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;

психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

1.5. Причины СЭВ. Азбука стресса

Причины СЭВ

Психические расстройства, психологические и эмоциональные проблемы – это всё возникло тогда, когда какая-то часть общества стала жить в достатке и безопасности. У аборигенов этих проблем нет и по сегодняшний день. Пока человек живёт в природе, выживает, у него нет ни шизофрении, ни возрастных кризисов. Проблема эмоционального выгорания может возникать по многим причинам: постоянная перегрузка, хронический стресс, кризис в отношениях или увольнение с работы, где человек строил карьеру 20 лет, или финансовый кризис в стране и т. д. Любое серьёзное потрясение или разочарование может привести к такому результату.

«Стресс – это не то, что с вами происходит или случилось, а то, как вы это воспринимаете».

Чтобы выжить, люди пошли по пути создания неспецифического приспособления – обзавелись интеллектом. Животные реагируют только на непосредственную опасность, они не в состоянии прогнозировать, а человек к сиюминутным стрессам прибавляет грядущие. (Канадский учёный **Ганс Селье**.)

Азбука стресса

В переводе с английского «стресс» – это «удар», «нажим», «давление».

Стресс – это универсальная, адаптивная и целесообразная реакция человека на опасную или неопределённую, но значимую ситуацию, в условиях отсутствия адекватного стереотипа поведения. Защитный механизм управления поведением человека в целях выживания. Человек ощущает стресс, когда его возможности не соответствуют ситуации, в которой он оказался.

Для чего же нужен стресс? Для спасения жизни. Возможно, вам удавалось каким-то чудом избежать аварии, не обжечься кипятком, подхватить падающего ребёнка. Все эти «чудеса» сотворил стресс. Но что, если организм всё время находится в «боевой готовности»? Длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.

Физиологическая реакция

При стрессе организм получает сигнал, (таламус, гипоталамус, гипофиз) сигнал тревоги передаётся в организм. В надпочечниках начинают вырабатываться так называемые катехоламины (адреналин и норадреналин). Они приводят организм в состояние боевой готовности. Сосуды сужаются, чтобы человек потерял меньше крови. Сердцебиение и дыхание учащаются. Повышается тонус скелетной мускулатуры. Все части тела сильно снабжаются кровью. Вырабатываются стрессовые гормоны кортизол и кортизон.

Кортизол позволяет сохранить организму состояние мобилизованности, в течение определённого времени, сообщая гипоталамусу, что «задание по мобилизации» выполнено. Таким образом, они способствуют затуханию стрессовой реакции.

Виды реакции на стресс:

1. **Гиперактивная реакция** (красный стресс).
2. **Напряжённая реакция**, внутренне сдержанная (белый стресс).

Сильное эмоциональное напряжение может вызывать изменение цвета лица. Лимбическую реакцию покраснения и внезапной бледности лица (реакция шока) сознание не контролирует. Выброс адреналина связан с красным стрессом, норадреналина с белым. (А. Македонский, А Суворов).

Притча о каменотёсах

Однажды по пыльной дороге шёл путник и за поворотом, на самом солнцепёке, в пыли, увидел человека, тесавшего огромный камень. Человек тесал камень и очень горько плакал...

Путник спросил у него, почему он плачет, и человек сказал, что он самый несчастный на земле и у него самая тяжёлая работа на свете. Каждый день он вынужден тесать огромные камни, зарабатывать жалкие гроши, которых едва

хватает на то, чтобы кормиться. Путник дал ему монетку и пошёл дальше. И за следующим поворотом дороги увидел ещё одного человека, который тоже тесал огромный камень, но не плакал, а был сосредоточен на работе. И у него путник спросил, что он делает, и каменотёс сказал, что работает. Каждый день он приходит на это место и обтёсывает свой камень. Это тяжёлая работа, но он ей рад, а денег, что ему платят, вполне хватает на то, чтобы прокормить семью. Путник похвалил его, дал монетку и пошел дальше.

И за следующим поворотом дороги увидел ещё одного каменотёса, который в жару и пыли тесал огромный камень и пел радостную, весёлую песню. Путник изумился. «Что ты делаешь?!!» – спросил он. Человек поднял голову, и путник увидел его счастливое лицо. «Разве ты не видишь? Я строю храм!»

1.6. Как бороться с эмоциональным выгоранием?

Приёмы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определённой последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всём с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать"; кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;

- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. *Выражайте эмоции:*

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, "выплёскивать" их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать своё чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

6. *Рефрейминг* (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм" (рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление: смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации). Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг: постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

1.7. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов и его преодоление

Заниматься предотвращением профессионального выгорания и устранением его последствий должны и сам педагог, и администрация учебного заведения, где он работает.

Работодатель может понизить процент возникновения СЭВ у своих сотрудников, если обеспечит им возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация может чётко 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 освещённости, температуры и пр. Кроме того, у педагогов должна быть возможность поесть, отдохнуть во время перерыва.

Профилактика профессионального выгорания педагогов зависит и от самих учителей. Для предотвращения и преодоления эмоционального выгорания специалист должен научиться снимать стресс, морально и физически отдыхать от работы, отделять профессиональную жизнь от личной. Подойдут различные техники релаксации, прогулки и занятия спортом, дыхательная гимнастика, водные процедуры, чтение художественной литературы. Важно развивать в себе

креативность, не пренебрегать планированием образовательной деятельности, чтобы реже сталкиваться со стрессом.

Несмотря на множество внешних причин, сопутствующих преподавательской деятельности, основной причиной выгорания становится несовпадение желаемого и действительного. Идеализм, особенно характерный для людей профессий «человек-человек», сильнейшим образом влияет на выгорание. Поэтому стоит менее серьёзно относиться к своей трудовой деятельности, не связывая результаты работы со своей значимостью как человека. Вот ещё несколько советов по профилактике эмоционального выгорания.

1. Распределяйте все свои дела по значимости и актуальности, расставляйте приоритеты. Не надо пытаться успеть сделать всё за один день. Чем больше вы будете перерабатывать, тем менее эффективно будете работать в последующие дни.

2. Не берите дополнительный функционал и поручения. Уже на этапе приёма на работу строго охраняйте собственные границы. Нечёткие функциональные обязанности приводят к переработкам и увеличивают стресс. Будьте внимательны к себе и своим ресурсам. Автоматизируйте рутинные задачи, если это возможно.

3. Отдыхайте, полностью отключившись от рабочего процесса. Следуйте распорядку дня, отводя чёткое время на сон и приём пищи. Чтобы каждую свободную минуту не думать о работе, найдите себе хобби. Это позволит сместить фокус внимания и мыслить позитивно. Не берите на себя слишком много домашних обязанностей, особенно это касается педагогов женщин. «Вторая смена», включающая готовку, уборку, стирку и воспитание детей не является прерогативой одного человека. Распределите домашние обязанности между всеми членами семьи и не стесняйтесь просить помощи.

4. Эмоциональное выгорание сотрудников происходит гораздо реже, если в организации налажена корпоративная культура. Очевидно, что выстраивание корпоративной культуры в педагогическом коллективе не является обязанностью учителя. Однако любой специалист имеет возможность наладить отношения с коллегами. Без уважительного общения в коллективе работа не будет приносить удовольствия. Постоянная конкуренция и конфликты не приведут к успеху ни одного участника. Когда действия сотрудников согласованы, то все они нагружены равномерно, у каждого есть свои обязанности, которые он не забывает выполнять. Постоянная коммуникация с коллегами влияет на скорость решения возникающих вопросов и уменьшает количество офисной бюрократии.

5. Сотрудники не могут быть продуктивными целый день. Восемь или двенадцать часов на работе, особенно сидячей, негативно воздействует на организм человека. Понятно, что вы не сможете отказаться от рабочих обязанностей. Если вы чувствуете, что сильно устали, встаньте и пройдитесь по коридору, поднимитесь и спуститесь по лестнице, выйдите на улицу и подышите свежим воздухом. Все эти ежедневные ритуалы помогут разнообразить рабочую деятельность и улучшить физическое состояние.

6. Если вы уже чувствуете приближение кризиса, то возьмите перерыв. Конечно, такой вид рабочего отпуска, как саббатикал недоступен для большинства

работников. Саббатикал — оплачиваемый частично или полностью длительный отпуск продолжительностью от трех месяцев до года с гарантированным сохранением места за сотрудником. Тем не менее, длительный отпуск не единственное решение проблемы. Стоит взвесить все за и против и придумать приемлемое и финансово и психологически решение. Например, уменьшить количество рабочих часов или сменить место работы, работать из дома или временно уволиться.

Памятка: что нужно и что не нужно делать при эмоциональном выгорании

– НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

– НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

– НЕ позволяйте вашему чувству стеснения 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 посещать вас в течение длительного времени.

– Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

– Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

– Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Повышайте квалификацию, чтобы не «перегореть»

Стрессовые ситуации – одна из главных причин развития СЭВ. А они часто возникают из-за недостаточного профессионализма. Например, класс перевели на дистанционное обучение, а учитель не владеет компьютерными технологиями. Или в классе появился ученик с ОВЗ, а у педагога очень отдалённые представления о том, что такое инклюзивное образование. Чтобы избежать стресса в таких ситуациях, повышайте квалификацию по незнакомым или сложным для вас темам.

Именно педагоги чаще всего подвержены синдрому эмоционального выгорания. Это связано с особенностями работы, в частности с постоянными контактами с другими людьми и желанием им помочь, научить, сделать лучше.

- Постоянные реформы в сфере образования не способствуют стабильному мироощущению. У преподавателей нет определённости в завтрашнем дне, в том числе из-за невысокой заработной платы. Невысокая зарплата влияет на то, что преподаватели берут все большее количество ставок и рабочих часов, что вызывает стресс.

- Процессы модернизации и информатизации общества сильнейшим образом влияют на сферу образования. Преподаватели просто не могут угнаться и освоить огромное количество информации по дисциплине, знания необходимо обновлять чуть ли не каждую неделю. Создание новых и редактирование старых

образовательных программ влияет на рост документооборота и занимает большую часть рабочего времени.

Одним из распространённых стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

1.8. Упражнения для снятия эмоционального напряжения

Упражнение «Мышечная энергия»

Цель: выработка навыков мышечного контроля.

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему!

Снимите напряжение.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. 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 «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. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Распредели по порядку»

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

Материалы: листы бумаги, ручки.

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

Дети
работа
Муж (жена)
Я
Друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

Я
Муж (жена)
Дети
Работа
Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты ставится символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Ведущий: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх.

Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Упражнение «Лужайка позитивных качеств»

Цель: проанализировать и определить сильные стороны своей личности, свои позитивные качества, повысить самооценку и уверенность в себе. Материалы: лист бумаги А3 зеленого цвета, стикеры в форме цветка. На доске висит лист бумаги зелёного цвета, которая напоминает лужайку. Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (по меньшей мере, три) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые

заметили, работая с ним в одном коллективе (психолог, в случае необходимости, может помочь).

Таблица «Помоги себе сам»

Материалы: брошюры «Профилактика эмоционального выгорания», в которой имеются данные из таблицы, предоставленной ниже. Неправильно распределённая энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям. Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Упражнение «Источник»

Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения. Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации). Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и чётко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идёте по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идёте на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где всё гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает её благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льётся на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она

протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днём - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли уходят вместе с водой.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинке назад в нашу школу. Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника, возвращайтесь в этот кабинет и постепенно открывайте глаза».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

Заключение

Учителя входят в группу повышенного риска по СЭВ, потому что работают в постоянном напряжении и стрессе, ежедневно общаются с большим количеством людей. Педагогическая деятельность требует беспрестанного самоконтроля, причём даже во внеурочное время. Если офисный сотрудник или заводской мастер после рабочего дня могут отвлечься и отдохнуть, то учителю приходится идти на педсовет или субботник, проверять тетради, отвечать на сообщения родителей в чате, составлять план занятий на следующий месяц и репетировать с детьми сценку для концерта.

Когда у педагога появляется свободное время, он всё равно не может полностью расслабиться. Современный учитель рискует столкнуться с осуждением, даже если просто разместит «неподходящее» фото на своей личной странице в соцсети. Ему приходится держать марку и не выходить из профессиональной роли 24 часа в сутки. Такое напряжение не может не сказываться на эмоциональном состоянии человека.

В связи с большой эмоциональной напряжённостью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома эмоционального выгорания.

Важно помнить: сотрудники, склонные к эмоциональному выгоранию, обычно самые творческие, эмоциональные и инициативные. И если администрация заинтересована в закреплении квалифицированных и проверенных кадров, нужно поддерживать их в работоспособном состоянии.

Берегите себя и выстраивайте комфортный режим труда.

Список использованной литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер.- 1999.- С.99-105.
2. Грегор, О. Как противостоять стрессу. Стресс жизни. Понять и управлять им / О. Грегор. - СПб., 1994.
3. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование. //Психологический журнал. – М.: Наука, 2001
4. Рогинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. - 2002.
5. Большой психологический словарь/ сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко.-СПб.:Прайм-Еврознак.-2003.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
7. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома "эмоционального выгорания" в работе педагога. // Психологическая наука и образование. -№2.-2008.
8. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя. //Вопросы психологии. – М.: ШколаПресс, 1994. – № 6. – С. 57–63