

МКУДО ДДЮТ

РМО

*« Эмоциональное выгорание педагогов и
способы его преодоления»*

Выступление подготовила
педагог-психолог Смирнова Е. Н.

г. Ефремов
2020 г.

Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления

В последние годы резко возрос интерес к синдрому эмоционального выгорания. Заинтересованность этой проблемой проявляют как руководители образовательных учреждений, так и сами педагоги. Это обусловлено тем фактом, что выгорание специалистов начинается незаметно и на начальном этапе не вызывает никаких трудностей для организации, а в результате обходится очень дорого. Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми.

К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания относят:

- 1) высокую ответственность за своих подопечных;
- 2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;
- 3) самоотверженную помощь;
- 4) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;
- 5) наличие ролевых конфликтов;
- 6) работу с «трудными» детьми.

Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения. Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе « коллеги », так и в системе « ребёнок ».

Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности специалиста, профилактика данного синдрома является значимым аспектом в системе профилактической работы учреждения. По мнению специалистов в области стресс–менеджмента, выгорание « заразно », наблюдались целые « выгорающие » отделы и организации (Водопьянова Н. Е., 2005). Специалисты, подверженные процессу выгорания, демонстрируют такие проявления, как цинизм, негативизм, пессимизм. Все перечисленные проявления недопустимы в работе специалистов « помогающих » профессий, особенно при взаимодействии с детьми.

Таким образом, коммуникативная и эмоциональная составляющие деятельности педагога являются наиболее « эксплуатируемыми » и, как следствие, наиболее подверженными « износу », что приводит к попыткам специалиста экономить, излишне не расходовать, « придерживать » их.

Последствия эмоционального выгорания педагогов могут проявляться в различных сферах:

- межличностные последствия проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах с коллегами, администрацией, воспитанниками и родителями, в раздражительности и эмоциональной истощенности;
- установочные последствия проявляются в негативных установках по отношению к детям, работе вообще, коллективу, к себе лично, которые ведут к снижению лояльности сотрудников;
- поведенческие последствия могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: педагог выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая тем самым нарастание напряженности вокруг себя и, как следствие, – снижение качества работы и межличностного взаимодействия, потребность в употреблении психоактивных веществ;
- психофизиологические последствия находят выражение в расстройствах психосоматики, которые могут проявляться как в виде изнурительных головных болей, так и в форме бессонницы.

Названные последствия выгорания имеют огромное влияние на психологический комфорт как в педагогическом коллективе, так и в группе, на эффективность учебно–воспитательного процесса, на общее состояние здоровья воспитателей и воспитанников. Избежать последствий выгорания педагогов можно путем планомерной профилактики синдрома.

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко)

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

Упражнение «Ладонки»

Цель: создание благоприятной обстановки в группе.

Один из участников выставляет ладонь и дотрагивается ею до ладони соседа со словами «Я желаю тебе...». Называет соседа по имени и говорит ему приятное пожелание. Тот, кому сделали пожелание, благодарит и передает эстафету пожеланий следующему участнику, называя его по имени и дотрагиваясь до его ладони. Пожелания не должны повторяться.

Упражнение «Грецкий орех»

Цель: осознание каждым участником своей индивидуальности, развитие тактильной чувствительности.

Ведущий: Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Ведущий высыпает орехи на стол и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются на стол.

Задача каждого участника – найти свой орех. Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи нашли своих владельцев, группа приступает к обсуждению.

Интересно узнать, кто и как запоминал свой орешек, какой стратегией пользовался, чтобы потом найти свой орех.

Ведущий: На первый взгляд, кажется, что все орехи похожи, но, если потратить время, чтобы присмотреться внимательней, то можно заметить, что все они разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди все очень разные, запоминающиеся у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять. Орешки дарятся участникам на память.

«Положительная ладонь»

Участники обводят свою руку на листе А4 и пишут в центре своё имя, затем передают его по кругу, и каждый пишет на полученном листе положительные качества хозяина листа. И так продолжается, пока листы не вернутся к владельцам. Лист с ладонью и положительными качествами участник сохраняет на память. Это серьёзный ресурсный материал, который может согреть человека в моменты грусти, когда понижается самооценка. В повседневной учебной жизни преподаватель не так часто слышит тёплые слова от учеников, а здесь каждый может высказать их в удобной форме, анонимно, и столько, сколько пожелает. Нередко дети пишут целые мини-письма с благодарностями. После чтения таких посланий желание преподавать и любовь к детям появляются сами собой.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
13. Не забывайте хвалить себя!
14. Улыбайтесь! Даже если не хочется .

15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.
16. Станьте энтузиастом собственной жизни!
17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.
21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то. 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.
22. Посещайте выставки, театр, концерты.
23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
24. Музыка – это тоже психотерапия.
25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, и нервное напряжение постепенно уменьшится.
26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.
28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.
29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью! Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир несовершенны.
30. Начинать восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом! Помните: работа - всего лишь часть жизни!