

Консультация «Эмоциональное выгорание»

В XXI веке, во времена возрастающих требований к личности педагога и его профессионализму, остро встаёт проблема психологического здоровья педагогов. Сфера деятельности воспитателя (и в целом, педагогов) связана с большим количеством напряженных ситуаций. Мы вынуждены "сохранять лицо", т.е. в любых ситуациях сдерживать вспышки недовольства, отчаяния, тревоги, раздражения. А это повышают внутреннее эмоциональное напряжение, что, в свою очередь, губительно сказывается на здоровье. Ряд заболеваний, таких как язва желудка, астма, гипертония, уже относят к профессиональным заболеваниям педагогов.

Профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к состоянию стресса и напряжения. При стрессе наиболее опасным для человека является состояние незащищенности, неизвестности и беспомощности, так характерное для современного педагогического работника. Как следствие - педагог испытывает апатичность, чувство хронической усталости, подавленности, а иногда и проявляет грубость, несдержанность. Эмоциональные взрывы не приносят облегчения, а наоборот, заставляют его испытывать чувство вины, так как профессиональный долг обязывает держать себя в руках. Тогда проявляется другая крайность - равнодушие.

В свою очередь, эти две реакции - агрессия и равнодушие - становятся причиной стресса. **Профессиональное выгорание** – это синдром, который развивается на фоне постоянного стресса и ведет к истощению эмоциональных, личностных и энергетических ресурсов работающего человека.

Каким же образом мы можем помочь себе избежать стрессов и эмоционального выгорания? Прежде всего, необходимо изучить информацию о факторах риска, причинах и симптомах синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). А также – научиться противостоять эмоциональному выгоранию, активизируя личностные ресурсы.

Рассмотрим основные **причины** возникновения СЭВ у педагогов:

- отсутствие самореализации (неудовлетворенность) как в профессиональной, так и в личной сферах жизни;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед руководством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями;
- неблагоприятная обстановка в коллективе и др.

К еще одним стрессовым факторам в последние годы относят работу педагога в сфере инклюзивного образования. Согласно последним исследованиям, педагоги, совершающие трудовую деятельность в сфере инклюзии, в большей степени подвержены профессиональному выгоранию. Существуют так же социально-демографические особенности, влияющие на возникновение синдрома эмоционального выгорания. К таким традиционно относят возраст педагога и его стаж (так называемый "педагогический криз").

В профессиональном выгорании выделяют **три группы симптомов**:

- психофизические (хроническая усталость, чувство физического и психического истощения, бессонница, резкая потеря или увеличение веса, головные боли и др.);
- социально-психологические (повышение раздражительности, постоянные отрицательные эмоции, частые нервные срывы, равнодушие, меланхолия, повышенное беспокойство и тревожность);
- поведенческие (снижение энтузиазма в работе, безразличие к её результатам, отстраненность от коллектива и воспитанников, проявление неадекватной критичности ..)

Отечественный исследователь данного феномена В.В. Бойко выделял следующие **три фазы** эмоционального выгорания:

1. Фаза напряжения. Тревожное (нервное) напряжение служит запускающим механизмом или "предвестником" в формировании эмоционального выгорания. Начинается с приглушения эмоций, появляется отстраненность в отношениях с коллегами и членами семьи, неудовлетворенность собой и занимаемым положением. Приходя домой, человеку все чаще хочется сказать: "Не трогайте меня! Оставьте меня в покое!"

2. Фаза резистенции (сопротивления нарастающему напряжению).

На этом этапе человек с переменным успехом пытается оградить себя от травмирующих впечатлений. Появляется пренебрежение к коллегам и воспитанникам. Но подобное поведение - это неосознаваемое им самим проявление защитных функций психики - самосохранение при общении, превышающем безопасный для организма порог.

3. Фаза истощения характеризуется оскудением психических ресурсов, ослаблением нервной системы и общим падением энергетического тонуса. Проявление эмоционального отношения к миру снижается, в человеке проявляется опасное равнодушие ко всему, порой и к собственной жизни. Внешне такой человек может сохранять некоторую респектабельность и некоторый апломб, но блеск интереса к чему бы то ни было в его глазах пропадает.

Без сомнения, любая профессиональная работа, помимо физических и психологических особенностей, имеет своим основанием личностные качества человека, содействующие его успеху в той или иной деятельности. **Какими личностными и профессиональными качествами** должен обладать воспитатель, чтобы работа приносила максимум удовлетворения и риск «эмоционального выгорания» был снижен?

- Любовь и интерес к детям. Без сомнения, данное личностное качество необходимо. Но нельзя любить десятки детей, с которыми педагог работает в течение своей профессиональной жизни. Для этого не хватит ни духовных, ни физических ресурсов. Но, имея интерес к человеку, как к таковому,

работать с множеством детей, при всей сложности и тонкости этой работы, легче. Интерес к человеку помогает обрести профессиональное равновесие.

- Коммуникабельность, общительность. Коммуникативные навыки – это профессиональное качество, обеспечивающее успешное педагогическое общение. Это общительность, наличие самой потребности в общении, навыки продуктивного и спонтанного общения, умение принимать и давать обратную связь.

- Оптимизм, воодушевление... Другими словами - интерес к жизни. Интерес к жизни, равнодушие - это обязательное и эффективное условие работы с детьми, так как воспитание, в первую очередь, ориентировано на формирование способности быть счастливым.

- Разносторонние интересы, стремление познать новое. Как характеристику личности, эти качества можно назвать культурой педагога или интересом к культуре. В понятие культуры входит все, что возделывается человеком, все, что стало преобразованием природы. Когда речь идет об интересе педагога к культуре, имеется в виду широкая палитра его интересов к технике, науке и искусству, устройству быта, политическому устройству общества, к морали, экономике, гигиене и другим формам созидания в этом мире.

- Навыки эмпатии и понимания чувств, мотивов других людей

- Развитая речь, включительно: богатый лексический запас, правильный выбор языковых средств, то есть хороший вербальный запас.

- Гибкое мышление, оперативно-творческое, что обеспечивает умение быстро и правильно подстраиваться под изменяющиеся условия общения, правильно менять речевое воздействие в соответствии с ситуацией общения, подстраиваться под индивидуальные особенности учащихся.

- Навыки самоуправления (своим телом, психо-эмоциональным состоянием, голосом, мимикой, настроением, мыслями, чувствами, навыками снятия напряжения).

- Уверенность в себе, в своих силах и способностях, высокая самооценка.

- Умение делать прогнозировать свою деятельность, предвидеть последствия и результаты своих воздействий.

- Способность к педагогической импровизации, умение применять всё разнообразие средств (убеждение, внушение, заражение, применение различных приемов воздействия).

В большинстве случаев, с угрозой возникновения синдрома профессионального выгорания или с уже проявляющимися его признаками педагоги справляются самостоятельно. Противостоять эмоциональному выгоранию помогает активизация ресурсов и возможностей человека.

Существуют две основные **группы ресурсов**:

- **личностные ресурсы–возможности** самого человека для изменения; навыки самоподдержки, изменение привычного распорядка дня, хобби и занятия, приносящие удовольствие (занятия спортом, посещение бассейна, фитнес клуба, художественно – прикладное искусство, посещение выставок, театров и т. д.);

- **внешние или социальные ресурсы** – это окружение, близкие люди, участие в общественной жизни, участие в конкурсах, организация корпоративных встреч; изменение своего привычного, монотонного образа жизни. Важно стараться смотреть на жизнь позитивно, находить вокруг себя больше интересного, увлекательного вне работы, совершать путешествия и приятные прогулки.

Профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Нужно приумножать и пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и рабочие стрессы.

Памятка

«Профилактика эмоционального выгорания»

1. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте **эмоции и обсуждайте их**.
2. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
3. Обсуждайте ситуацию "здесь и сейчас".

4. Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с коллегами.

5. Находите время побыть некоторое время в одиночестве.

6. Будьте внимательны к себе и своим **эмоциям**: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

7. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).

8. Любите себя.

9. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

10. Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Занятия активным спортом прекрасно помогают в разгрузке психики от негативных эмоций и переживаний.

11. Не ищите в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.