

Профилактика профессионального выгорания педагогов (методические рекомендации)

Ритм сегодняшней жизни предполагает не только умение быть первоклассным специалистом, но и уметь отдыхать – давать себе перезагрузку, иначе мы столкнемся с профессиональным выгоранием. Оно может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и проявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др. Это своеобразное состояние было впервые описано в 1974 году американским психиатром Х. Фрейденбергером как специфическая реакция организма на рабочий стресс под названием «burnout» - «выгорание».

Выгорание ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Важно помнить, что выгорание - это процесс и со временем симптомы будут усугубляться, если не предпринимать никаких действий.

Джерольд Гринберг рассматривает эмоциональное выгорание как процесс, проходящий через 5 стадий:

1. «Медовый месяц» - стадия энтузиазма и вовлеченность.
2. «Недостаток топлива» - усталость и снижение участия.
3. «Хронические симптомы» - недомогания, раздражительность, недовольство окружением.
4. «Кризис» - истощение, снижение работоспособности и недовольство собой
5. «Пробивание стены» - разочарование и отчаяние

Выгорание—это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки, внутренних ресурсов с ним можно успешно бороться.

А сейчас я вам предлагаю провести **экспресс - диагностику «выгорания»:**

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».
--

Количество положительных ответов подсчитайте			да	нет
1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен			
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления			
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры			
4	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)			
5	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.			
6	Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно			
7	С делами по меня в ней своей новизной			
8	О моей работе мне едва службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить ли кто скажет что-нибудь новое			
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе,			

	как хочется и послать ее ко всем чертям		
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет

Оценка результатов

0 -1 балл - синдром выгорания вам не грозит

2 - 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7- 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, поменять стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

1. Мыслите позитивно.

Каждая жизненная ситуация подарена нам не случайно, несет свой жизненный урок, замечайте даже в самых трудных моментах -плюсы и возможности для вашего дальнейшего пути. Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь. Помните: «Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».

физических сил организма; время релаксации (расслабления)

2. **Будьте внимательны к себе:** это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.

3. **Заботьтесь о себе:** стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении

4. **Высыпайтесь!** Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

5. **Любите себя, хвалите себя, делайте маленькие радости, комплименты.**

6. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

7. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а **деятельность, которая хороша сама по себе.**

8. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. **Не вместо людей, а вместе с ними.**

9. Находите время для себя, выделяйте достаточно времени для сна и отдыха. Каждый имеет право не только на работу, но и для личной жизни, своих увлечений и предпочтений.

10. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества» (В.А.Сухомлинский).

11. Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться как минимум 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

12. Научитесь жить с юмором. «Юмор - соль жизни, — говорил К.Чапек, — кто лучше просолен, дольше живет». Смех защищает нас от чрезмерного напряжения. Смейтесь на здоровье!»

13. **Берегите себя,** снизьте темп жизни! Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

14. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: «Жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами».

15. Хобби. Обязательно найдите себе занятие по душе, не связанное с профессиональной деятельностью... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже. Любая *творческая работа* может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, вышивайте, конструируйте и т. п.

16. Привнесите новые эмоции, мысли и действия в свой обыденный день. Начните «Новый день — новое в обыденном». Вы возвращаетесь домой по одной и той же дороге, совершаете обыденные стереотипные поступки — в «Новый день» попробуйте совершить 10 новых поступков (например, возвращайтесь домой по другой дороге, по-новому попросите об остановке в транспорте и др.). Разнообразьте вашу жизнь:)

17. Позволяйте себе проявлять эмоции, иногда полезно просто выговориться. Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! 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 свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..»), «Меня это обидело..»)

Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!

Рекомендации для педагогов

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания

Во-первых:

– хорошее здоровье и сознательная и целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни). – высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

– способность свободно выражать свои чувства и эмоции; – способность выполнять свои желания, т.к. многие специалисты живут в мире, где царит «надо»; – опыт успешного преодоления профессионального стресса; – стремление опираться на собственные силы; – способность конструктивно меняться в напряженных условиях.

В-третьих:

– способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

5. Перестаньте жить за других их жизнью, живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: «Так ли уж ему это нужно? А может он справится сам?».