Эмоциональное выгорание педагогов

и способы его преодоления

Исследования по проблеме профессионального выгорания специалистов начались ещё в 70-х годах XX века. Это было связано с тем, что к руководству Американской службы психологической и социальной поддержки населения стали поступать жалобы на неэффективность работы сотрудников, их вспыльчивость и раздражительность. Изучение данного явления привело психологов и медиков к открытию «особой формы стресса общения», которую американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг предложил называть «burnout» («выгорание»), т.е. слово подчёркивает зависимость специалистов от работы.Проблема профессионального выгорания работников является актуальной и в наши дни.

**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. В большей степени это относится к специалистам сферы образования.

За годы работы в ДОУ у педагога накапливается множество психологических проблем, решить которые он не всегда в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию.  Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех.  А к тому же скоро открытый урок, аттестация,  итоги педагогических конкурсов, публикации. Даже, болея, мы идем на работу: ведь на нас держится весь мир (нам так кажется).

Синдрому профессионального выгорания  подвержены чаще всего люди старше 35 – 40 лет. К этому времени  педагоги накапливают достаточный педагогический опыт, их собственные дети подрастают и уход за ними требует меньшего времени, в семье устанавливается определенная стабильность. Кажется, что надо ожидать резкого подъёма в профессиональной сфере. Но часто наблюдается противоположное явление. У педагогов заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает «блеск в глазах»,  нарастает усталость. Бывают ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди уходят из образования, меняют профессию и всю оставшуюся жизнь скучают по общению с детьми.

**К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания педагога, относят:**

* высокую ответственность за своих подопечных
* высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку
* дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением
* наличие ролевых конфликтов
* работу с «трудными» детьми
* развитию эмоционального выгорания педагогов способствует постоянное чувство усталости, подавленности, незащищённости, отсутствие желаний, боязнь ошибок, страх перед неопределёнными ситуациями, страх показаться недостаточно совершенным, неуверенность в собственных силах
* Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией педагога на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения как в системе «воспитатель – коллеги», так и в системе «воспитатель – ребёнок».
* Специалисты, подверженные процессу выгорания, могут демонстрировать такие проявления, как цинизм, негативизм, пессимизм, раздражительность, нервозность

Таким образом, профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Оно возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Профессиональное выгорание – динамический процесс, который возникает поэтапно. Его этапы соответствуют механизму развития стресса. Поэтому при профессиональном выгорании отмечают:

фазу нервного (тревожного напряжения),

фазу резистенции (сопротивления),

фазу истощения.

Соответственно каждому этапу развития профессионального выгорания возникают отдельные его симптомы, которых на данный момент насчитывается более ста.

Среди них выделяют симптомы психосоматического уровня. Это:

* утомление,
* усталость,
* бессонница.
* истощение,
* пищевые нарушения.

И симптомы проявления личностных особенностей. К ним относят:

* скудность репертуара рабочих действий,
* упадническое настроение и связанные с ним эмоции (пессимизм, апатия, чувство бессмысленности, цинизм),
* злоупотребление табаком, кофе, пристрастие к алкоголю, наркотикам,
* негативная «Я-концепция»,
* негативное отношение к окружающим
* переживание зависимости от людей и обстоятельств
* агрессивные чувства (раздражительность, гнев)

Профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Необходимо предпринимать определённые шаги по его профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение выгорания.

Как же избежать синдрома эмоционального выгорания и какие меры необходимы для его профилактики?

Ольга Владимировна Хухлаева  (педагог – психолог) предлагает свой вариант работы с синдромом эмоционального выгорания.

* Первым этапом данной профилактической работы является ваше знание о  существовании данной проблемы при работе в сфере «человек – человек»
* На втором этапе важно уделить время осознанию и принятию самим педагогом, что данная проблема может коснуться и его. Исключить у себя  боязнь ошибки, страх собственного несовершенства. Мы, педагоги, такие же люди, как все: можем ошибаться, испытывать определенные трудности, важно уйти от привычки всегда «быть сильными», от  стремления отрицать собственные психологические затруднения
* На третьем этапе профилактической работы следует посвятить накоплению у себя ресурсов противодействия выгоранию. Этот этап более долговременный.

Профилактику эмоционального выгорания на этом этапе  необходимо проводить в двух направлениях:

1) оптимизация организационных условий труда педагога;

2) актуализация личностных ресурсов педагога.

**Первое направление включает в себя следующие составляющие.**

• Организация рабочего места педагога -  предполагает как общее санитарное состояние рабочего пространства, так и эстетическую составляющую. Исследования показывают, что педагоги, работающие в светлых, просторных помещениях, имеющих необходимое для работы оснащение и эстетичное оформление, гораздо реже страдают от проявлений синдрома эмоционального выгорания, чем их коллеги, вынужденные работать в тесных, обшарпанных, «голых» группах. Это наша с вами развивающая среда для детей, но которая в должной мере влияет на нас.

• Строгая определенность должностных инструкций и обязанностей.

• Наличие общепринятых стандартов формального и неформального поведения педагогов в учреждении.

• Отлаженная система охраны труда сотрудников.

• Наличие и развитие высокой организационной культуры.

• Профессиональная и административная поддержка.

**Второе направление связано с активацией и выработкой личных ресурсов педагогов**

Он включает в себя создание атмосферы безопасности в коллективе и на актуализацию личностных ресурсов стрессоустойчивости: это тренинги, различные приемы и упражнения, осознание стереотипов поведения в коллективе,  расширение репертуара поведенческих стратегий,  осознание и принятие своих чувств, концентрацию внимания, осознание своих личностных ресурсов.

Поскольку профессия педагога входит в группу риска выгорания, каждому педагогу необходимо заботиться о себе, владея приёмами саморегуляции.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряжённость, активировать свою деятельность, восстановить силы.

**Сегодня мы попробуем некоторые приемы и методы  саморегуляции для профилактики стрессов и выгорания (групповые формы работы)**

**1.Упражнение «Имя – профессиональное качество».**

***Цель:*** создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.

Ход: передавая мяч по кругу, называйте своё имя и какое – либо профессиональное качество, начинающееся на первую букву имени. Например: Анна – активная. Ольга – оптимистичная.

Помощь друг другу в подборе слов.

**2.Упражнение "Лестница"**

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Начертите у себя ЛЕСТНИЦУ из 8 ступенек. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры. Внимательно  рассмотрите ее и отметьте свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день, где вы находитесь: внизу, на одной из ступенек, в центре, вверху.

Просто ответьте себе на вопрос: Где я нахожусь в данный момент?

Начинаем отсчет по ступенькам снизу: Я – ВЫСКАЗЫВАНИЕ! Какое высказывание соответствует вашему местоположению.

Первая ступенька - Я НЕ БУДУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИКОГДА!

Вторая ступенька – Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ (не умею, не получится)

Третья ступенька – Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Четвертая ступенька – КАК МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?

Пятая ступенька – Я ПОПРОБУЮ…

Шестая ступенька – Я МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Седьмая ступенька – Я ЭТО ДЕЛАЮ!

Восьмая ступенька – ЭТО ЖЕ ТАК ПРОСТО!

Запишите первое, что приходит в голову: что нужно сделать для того, чтобы подняться на ступеньку выше. Это и есть ваше личное индивидуальное решение по профилактике эмоционального выгорания.

Лестница нужна для того, чтобы понять, кто готов к переменам, а кто нет. Это желание понять: я хочу или я не хочу что-то менять в себе, в своей жизни. Попробуйте на досуге проанализировать лестницу и свои действия, шагая по ней.

**3.Релаксация:** **упражнение «Улыбка»**

По непонятным причинам самим действенными оказываются очень простые вещи. Проснувшись утром и торопясь начать день, задержитесь на минуту, оцените – что вы чувствуете? Вне зависимости от результата оценки – УЛЫБНИТЕСЬ! Адресуйте эту улыбку родным, друзьям, коллегам, всем кого любите, всему миру. Почему?

Обнаружено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры позитивных эмоций, способствует хорошему настроению и позитивному мышлению. Поэтому нецелесообразно ходить с мрачным, нудным лицом даже тогда, когда настроение у вас плохое. Человек с естественной приятной улыбкой и сам становится бодрым и жизнерадостным. Улыбки и смех – возбудители позитивных эмоций. Стендаль сказал: «Улыбка и смех убивают старость».

         Намек на улыбку, сдержанная улыбка, интимная улыбка, радостная – каждая по-своему замечательна. Ничего не стоит так дешево и не ценится так дорого, как улыбка. Улыбка говорит: «Вы  мне нравитесь. Вы делаете меня счастливым. Я рад вас видеть».

Люди добреют от улыбки. Если вы не привыкли улыбаться, то вам нужно научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас! Не бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Задержите улыбку! Конечно, вначале вы можете  чувствовать себя неловко, но, когда нахмуренные брови и опущенные уголки рта исчезнут, то вы начнете излучать  уверенность и силу, и ваше отношение к этому занятию изменится. Когда поблизости будет зеркало, улыбнитесь перед ним, и вы увидите, насколько лучше вы выглядите.

Пожелайте доброго утра и успешного дня себе и всем, кто вам дорог. Все день начался и начался правильно.

Улыбайтесь! Улыбайтесь! Улыбайтесь! Улыбайтесь!  Всем и каждому! Люди почувствуют вашу улыбку и улыбнуться Вам: «Благодарю, что заметили и оценили меня!».

**4. «Позитивные  пожелания»**

Участники вытаскивают позитивные пожелания и зачитывают их.

-В ближайшее время Вам особенно повезет!

-Вас сегодня ожидает сюрприз! И т.д.

Спасибо всем, кто пришел сегодня в наш зал. Здоровья, позитива, удачи!