

МКДОУ «Родничок»
г.Бородино Красноярского края

Эмоциональное выгорание педагогов

Л.Д.Постоева,
педагог-психолог

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Её можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.

Н.Е.Водопьянова

ПРЕДПОСЫЛКИ И ОСОБЕННОСТИ

Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищённость, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределённых неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оценённости окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление всё делать очень хорошо или совсем не стараться.

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ И ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ

Один из них – это *неэффективный стиль руководства*: либо излишне жёсткий «мужской», либо излишне мягкий «женский», нередко нечёткий и неуправляемо эмоциональный. «Мужской» стиль руководства не обеспечивает людям необходимой эмоциональной поддержки, усиливает чувство незащищённости. А «женский» поднимает уровень тревоги до непереносимого, поскольку неопределённые требования ставят под угрозу реализацию перфекционизма, а значит — целостность собственной личности.

Также угрозой перфекционизму является *работа в условиях временного дефицита*. Поскольку такие люди будут стараться всё делать хорошо, недостаток времени приведёт их не только к эмоциональной, но и к физической перегрузке и опять-таки появлению психосоматики.

Третий момент – это *отсутствие сплочённого социального окружения*, которое могло бы оказать поддержку, способствовать усилению «Я» человека за счёт присоединения к сильному «Мы» и, таким образом, снизить риск эмоционального выгорания.

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

- Стаж педагогической деятельности. Чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем от 30 до 40 лет. У молодых педагогов, как и у педагогов с 10-летним стажем, проявление эмоционального выгорания является невысоким.
- Частота проявления эмоционального выгорания в течение года: Наиболее остро состояние эмоционального выгорания педагоги начинают чувствовать в начале своей деятельности после отпуска, каникул, то есть после того, как они были временно выключены из собственно педагогической деятельности. Это подтверждает вывод о том, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания – адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с администрацией и родителями (ситуацию общения с родителями особенно часто выделяют педагоги детского сада в последние годы).

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОСТОЯНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Высокая эмоциональная включённость в работу.
- Временные рамки деятельности (занятие, окончание года).
- Ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда.
- Организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, моральное и материальное стимулирование.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

КАЧЕСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ ПЕДАГОГУ ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
- Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

ЭКСПРЕСС-ПРИЁМЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
- Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
- Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.
- Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

-
- Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листьев. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.
 - Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).

-
- Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валить дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка...
 - Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.
 - Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения: при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского; при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана и др. произведения.

ФОРМУЛА ВЫЖИВАЕМОСТИ ПРОФЕССОРА В.М. ШЕПЕЛЯ

*на каждые 6 часов бодрствования должен
приходиться 1 час, посвящённый себе,
своему отдыху, здоровью. Это:*

- время рекреации (восстановления физических сил организма);*
- время релаксации (расслабления);*
- время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).*

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- Хухлаева О.В. Давайте учиться не «гореть»;