

# **ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА**

**Педагог-психолог МОУ «Сош № 13 с УИОП»**

**Слезкина Е.В.**

**2012 год**

# ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

**Профессиональное выгорание**

—

*это синдром, развивающийся  
на фоне хронического  
стресса и ведущий к  
истощению эмоционально-  
энергетических и  
личностных ресурсов*

*работы, что приводит к снижению*

# Стадии профессионального выгорания

## ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

## ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии учеников— вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.



# Три аспекта профессионального выгорания

**Первый** — *снижение самооценки.*

- Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

**Второй** — *одиночество.*

- Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с учениками и коллегами.

**Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*

- Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



# Симптомы профессионального выгорания

ПЕРВАЯ ГРУППА:

## психофизические симптомы

(симптом хронической усталости);

- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.



# Симптомы профессионального выгорания

## **ВТОРАЯ ГРУППА:**

### **социально-психологические симптомы**

- • Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- • повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- • частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- • постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- • чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- • чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- • общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

## **ТРЕТЬЯ ГРУППА:**

### **поведенческие симптомы**

- труднее и труднее;
- • сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- • постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- • руководитель затрудняется в принятии решений;
- • чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- • невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- • дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- • злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что они есть.

- Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.
- Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

- Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

- Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

# ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- • НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- • НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- • НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- • НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- • Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- • Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- • Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



**Таким образом, выгорание — это защитный механизм, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать собственные энергетические ресурсы.**

*У педагогов, как правило, нет специальных навыков профессиональной коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций в процессе общения с детьми, родителями, администрацией. Педагогов не учили тому, чему учат менеджеров, а интуитивно найденные способы могут быть очень затратными и с психологической и с материальной точки зрения.*

# 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 очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



# ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
  - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
  - удовольствие (релаксация, игра);
  - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
  - стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
  - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
  - создание сообщества.
3. Повышение уровня профессионального мастерства.  
Работа с супервизором.
4. Саморегуляция.



# ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ



**Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**

# Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

## Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



В заключение хочется призвать педагогов принять свой страх и закончить цитатой из сочинения Н. Рериха:

*«...Мы изгоним всякий страх, мы пустим по ветру все разноцветные перья страха. Синие перья застывшего ужаса, зеленые перья изменчивой дрожи, желтые перья тайного уползания, красные перья исступленного стука, белые перья умолчания, черные перья падения в бездну. Нужно твердить о разнообразии страха, иначе останется где-то серенькое перышко угодливого лепетания или же пушинка торопливой суеты, а за ними все тот же идол страха. Каждое крыло страха несет вниз».*

**Давайте учиться мужеству!**

Спасибо за внимание!

