

# Профилактика эмоционального выгорания педагогов.

## Рекомендации психолога по профилактике эмоционального выгорания.

**Профессиональное выгорание** - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты». По мнению Д. Гринберга, «выгорание» 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.

Любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессии педагога и психолога являются еще более сложными, поскольку и тот и другой в процессе работы взаимодействуют и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и специалист испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если конкретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, болезненно, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной и любое взаимодействие в системе «человек—человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

**Синдром профессионального выгорания** - не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры. Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску *профессионального «выгорания»*, поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессии педагога и психолога относятся именно к этой категории.

Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать *уровень профессиональной компетентности*, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Исследования Н.А. Аминовой, Федоренко Л.Г. (2003) доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает *эмоциональное «сгорание»*, а к 40 годам «сгорают» все учителя. Кроме того, даже у начинающих педагогов

показатель степени социальной адаптации оказался ниже, чем у пациентов с невротами, что в поведении проявляется в несдержанности, грубости, неуверенности, тревожности. Так, низкий уровень оплаты труда вынуждает многих учителей и психологов брать на себя лишнюю учебную нагрузку в школе (огромное количество учебных часов), в детском саду (работа в две смены), а зачастую и дополнительную работу, связанную с репетиторством или уходом за детьми. Ко всему этому представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимым материалом.

Конечно, неудовлетворенность работой может быть вызвана низкой оплатой труда, однако, по мнению Д. Гринберга (2002), *высокая оплата и хорошие условия труда еще не являются гарантом удовлетворенности работой, поскольку существуют еще и мотивационные факторы. К ним относятся степень сложности заданий, объем работы, которая будет положительно оценена по окончании, и др.*

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогов и психологов в образовании подавляющее большинство - женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом, следствием профессионального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь — с детьми. Профессиональное выгорание педагога, его эмоциональное опустошение не может не сказаться и на его деятельности в школе и в детском саду, поскольку атмосфера равнодушия и напряжения, привнесенная учителем или воспитателем, негативно влияет на детей, их мотивацию к обучению и отношение к педагогу.

- Общение с людьми, с которыми чувствуешь себя комфортно. Особенно необходимо

для личностей экстравертированного типа, а также при привычке получать эмоциональную поддержку в трудных ситуациях. Лучше специально обозначить круг людей, на общение с которыми следует активно выходить.

- Уход за домашними животными – традиционное сильное средство психотерапии, особенно при отсутствии близких людей.

- Успокоение и отвлечение путём погружения в релаксирующую среду и деятельность, способную нейтрализовать стрессовые переживания: искусство, музыка, театр, литература, природа и др.
- Подбор и чтение книг, погружение в другую жизнь – библиотерапия. Особенно помогает фантастика, детективы, любовные романы и др.
- Обретение нового взгляда на окружающую действительность путём погружения в непривычную, эмоционально воздействующую среду пребывания: в больницу, в доме ребёнка, в доме престарелых, на спортивных состязаниях, в церкви и т.д.
- Путешествия во время отпуска с проверенными друзьями, но можно и в одиночку или с незнакомыми ранее партнёрами.
- Погружение в любимое или новое, увлекающее занятие, например разведения комнатных растений, строительство дома, дачи, участие в восстановлении музея, храма и др.
- Приобщение к новым формам проведения досуга, хобби: рыбалка, охота, бильярд, танцы, туристические походы и др.
- Активное участие в общественной или благотворительной деятельности. Помощь другим людям – мощное средство психотерапии.
- Использование ресурсных состояний: воспоминание о радостных, победных минутах своей жизни, счастливых событиях, запечатлившихся в памяти состояниях, ситуациях.
- Перестройка своего эмоционального отношения к людям и событиям, вызывающим негативные эмоции: злость, агрессию, зависть, раздражение и др.