Профилактика эмоционального выгорания

(МО классных руководителей)

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к профессиональной непригодности:

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, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

-возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

-неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – 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;

-такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

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 клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

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

-Чувство постоянной усталости не только по вечерам , но и по утрам , сразу после сна ( 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.

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 « не справлюсь»;

-общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

поведенческие симптомы

-Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;

-постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её 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.

ПСИХОТЕХНИКИ, ПОМОГАЮЩИЕ В РАБОТЕ НАД СОБОЙ.

Техника 1. «Отрезать (отрубить) и отбросить»

Техника пригодна для работы с любыми негативными мыслями (типа «у меня опять ничего не выйдет », «всё это бестолку» и т.д. и т.п.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», — сделав резкий, «отрезающий» жест левой рукой (резко вниз и в сторону). Хорошо, если вы не только произведете это действие, но и визуализируете его. Продолжая визуализацию, поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную).

Техника 2. «Лейбл или ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. В воображении произведите некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Техника 3. Преувеличение

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника 4. «Признание своих достоинств»

Одно из противоядий при излишней самокритичности— осознать, что вы (так же, как и другие люди!) не можете и не должны быть совершенством. Однако вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть счастливым и успешным.

А теперь — сам самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!). Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом будет просто замечательно, если вы улыбнетесь себе!

Мышечные зажимы и напряжения возникают под воздействием психических нагрузок. Умение человека их расслаблять позволит снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить свои силы.

Поэтому следует сосредоточить внимание на наиболее напряженных областях в теле.

Упражнения следует проводить до тех пор, пока студент по требованию своего педагога не научиться моментально напрягать или освобождать любую мышцу. Это возможно только при усердной работе.

Техники расслабления

Для освобождения от мышечных и внутренних зажимов используйте нижеперечисленные психотехники.

1. «Напряжение и расслабление»

Встаньте прямо, сосредоточив свое внимание на правой или левой руке. Напрягите ее до возможного предела. Через несколько секунд необходимо сбросить напряжение, а руку расслабить. Аналогичные упражнения проделайте со второй рукой, с обеими ногами, поясницей, шеей.

3. «Перекат напряжения»

Участнику нужно напрячь левую руку до предела. Далее, постепенно ее расслабляя, перевести напряжение на правую руку. После чего, полностью расслабляя уже правую перевести на правую ногу, затем на левую. А потом на шею, спину, поясницу.

7. «Растем»

Сядьте на корточки, голову нагните к коленям и обхватите их руками. Ведущий говорит: «Представьте, что вы – маленький росток, который только что показался из земли. Вы встаете и постепенно распрямляетесь, раскрываетесь и устремляетесь вверх. Я буду вам помогать расти, считая до шести. Постарайтесь распределить стадии своего роста равномерно».

Релаксация (5-10 мин.)

Цель: продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.

Ход упражнения: участники садятся поудобнее, выключается свет, включается музыкальное сопровождение и зачитывается определённый текст.

Текст для релаксации «Полет бабочки».

1 фаза. Расслабление.

Устраивайся удобно...

Чувствуй себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление мышц...

Ты лежишь на мягком, зеленом лугу...

Наверху ярко светит солнце...

Вокруг тебя растут цветы...

Теплый ветерок нежно овевает твое тело...

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг тебя...

Вдохни аромат цветов...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...

Отсутствие напряжения приятно...

Расслабляются мышцы рук...

Руки полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы ног...

Ноги полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы туловища...

Расслабляются мышцы живота...

Расслабляются мышцы спины...

Расслабляются мышцы груди...

Приятное тепло во всем теле...

Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...

Язык расслаблен...

Расслаблены губы...

Лоб разглаживается...

Разглаживаются все складки лба...

Полная безмятежность...

Тихо... уютно... удобно... спокойно...

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...

Тепло растворяет все ощущения... уносит их...

Тепло проникает в каждую клеточку тела...

Тело растворяется в окружающем пространстве...

Границы тела исчезают...

Тебя окутывает туман...

Приятный, теплый, серебристый туман...

Все тело растворяется в тумане...

Мозг... успокаивается...

Мысли... замедляются...

Медленнее... медленнее... медленнее...

Ты дышишь легко... и ровно...

Дыхание спокойное... ритмичное...

Ты полностью расслабленна... и спокойна...

Мягкое, приятное тепло во всем теле...

Глаза можно закрыть...

Сосредоточься на ощущении тепла и покоя...

Перенеси свое внимание на грудь...

На ней сидит прекрасная бабочка...

Рассмотри бабочку...

Всмотрись в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...

Бабочка готова взлететь...

Но бабочка остается на месте...

На каждом вдохе и выдохе... тебе кажется, что она вот-вот взлетит...

И ты готова отправиться в полет вместе с ней...

Следи за движением крыльев бабочки...

Бабочка наконец взлетает...

Ты летишь за бабочкой...

Легкий, приятный полет...

Ласковый, теплый ветерок овевает твое тело...

Впитай в себя все звуки и образы...

Насладись полетом...

Бабочка привела тебя в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...

Здесь ты в полной безопасности...

Тебя окружает мощное энергетическое поле золотистого света...

Свет защищает тебя от всех негативных внешних воздействий...

Ощути энергию этого света...

Свет свободно течет через твое тело...

Наполняет тебя своей энергией...

Это твой мир...

Мир, в котором тебе подвластно все...

Ты хозяин и архитектор этого мира...

Сделайте его таким, как ты желаешь...

2 фаза. Самостоятельная работа.

Пора возвращаться...

Серебристый туман окутывает тебя...

Ты находишься в облаке мягкого, прохладного тумана...

Приятный, прохладный туман подхватывает тебя...

Ты плавно плывешь к началу путешествия...

Путешествие заканчивается...

Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...

Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...

Ты возвратилась на луг...

3 фаза. Активация.

Ты чувствуешь бодрость, хорошее настроение...

Твои мысли наполняются энергией...

Дыхание становится более глубоким...

Вдох длинный... глубокий...

Выдох короткий, энергичный...

Длинный... глубокий вдох...

Короткий, энергичный выдох...

Скованность рук проходит...

Скованность ног проходит...

Пошевели пальцами рук... сложи руки в замок...

Потянулась... хорошо, с удовольствием потянулась...

Глубоко вздохнула... так, чтобы холодок пробежал по спине...

Вдохнула... выдохнула...

Еще потянулась разок...

Активнее!

А теперь улыбнись.

Улыбайся, улыбайся!

Сеанс окончен.

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог не только в силах давать знания по программе, но и способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности.

Материал подготовила педагог-психолог Карнаухова Е.В.