

«Профессиональное выгорание»!



- во-первых, обучение и воспитание;
- во-вторых, забота о себе и своем развитии, без которой быть устойчивым к выгоранию попросту невозможно.

У педагога есть две важнейшие задачи:

Симптомы «профессионального выгорания»

- 1. усталость;**
- 2. утомление;**
- 3. истощение;**
- 4. бессонница;**
- 5. пищевые нарушения.**

- **Эмоциональное истощение** — состояние, проявляющееся в хронической усталости.
- **Деперсонализация** (обезличивание) утрата «чувства собственного Я». Два варианта деперсонализации: в первом случае человек «обезличивает» себя и становится зависимым от других. во втором — обезличивает другого человека (воспитанника, ученика)
- **Редукция** (обесценивание) своих профессиональных достижений тоже может проявляться в двух вариантах: это тенденция занижать свои профессиональные достижения («я не так успешен, как другие»), либо как негативное отношение к «объектам» своего труда и профессиональным обязанностям

Синдром профессионального выгорания включает в себя три основных компонента:

- Один из наиболее важных «пусковых механизмов» выгорания — сужение жизненного пространства личности лишь до профессиональной деятельности. Если работа становится главной ценностью и смыслом всей жизни человека, она обедняет личность. Излишний «рабочий энтузиазм» становится особенно разрушительным, если не вознаграждается материально или хотя бы морально.

Предупреждающая стадия

Характеризуется отчуждением:

- **По отношению к коллегам и ученикам:** утрата положительного восприятия коллег; переход от помощи ученикам, к надзору и контролю; приписывание вины за собственные неудачи другим людям; проявление негуманного отношения к людям, с которыми работаешь (ученикам, коллегам, подчиненным).
- **По отношению к остальным окружающим:** безразличие; циничные оценки; стремление уклониться от контактов.
- **По отношению к профессиональной деятельности:** нежелание идти на работу; стремление искусственно продлить перерывы в работе, опоздания, уход с работы раньше времени; появление неудовлетворенности работой и перенос акцента на материальный аспект (нередко звучит саркастическая фраза «Они делают вид, что платят нам зарплату, а мы делаем вид, что работаем»). появление чувства «люди меня используют»; зависть к успешным коллегам и друзьям.

Первая стадия выгорания

- **Депрессия:** постоянное чувство вины, снижение самооценки; безосновательные страхи, апатия, частая смена настроения.
- **Агрессия:** обвинение других, игнорирование своего «вклада» в неудачи; нетерпимость к другим и утрата способности к компромиссу; подозрительность и конфликты с окружением.

Вторая стадия выгорания

- **Это глубокое выгорание, затрагивающее личность в целом.** Негативные изменения захватывают все уровни личности: от эмоционального отношения к миру и деформации жизненных ценностей (у одних это проявляется в безразличии, у других — в депрессии, у третьих — в обиде на весь мир, который «не ценит усилий», до телесного уровня, когда интенсивное профессиональное общение нередко аукается головной болью или даже тошнотой, а после работы наступают апатия, сонливость или наоборот, — бессонница. Также наблюдается снижение иммунитета (частые недомогания и простуды). Далее возможны более серьезные сбои деятельности организма: повышенное давление, тахикардия, постоянные головные боли; боли в позвоночнике, расстройства пищеварения. Искажаются пищевые привычки: у одних появляется отвращение к пище («кусочек не лезет в горло»); другие, наоборот, постоянно что-то жуют, как бы стремясь «успокоить» себя и заполнить пустоту внутри
- Развиваются различные виды зависимостей.

Третья стадия («истощение»)

- Ее маркеры — ощущение пустоты, беспомощности и бессмысленности не только работы, но и жизни. Человек опасно равнодушен ко всем и всему, даже к собственной жизни. По привычке он еще пытается сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но, если приглядеться, станут заметны пустой взгляд и какое-то странное окаменение тела. Безразлично всё: другие люди, любимая раньше работа и он сам.

**Завершающая стадия
(«разочарование и отчаяние»)**

- **НЕ скрывайте** свои чувства. Учитесь обсуждать их с теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, а не жалуйтесь.
- **НЕ избегайте** говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях.
- **НЕ стесняйтесь** попросить о помощи и принять ее.
- **НЕ позволяйте** чувствам стеснения, неловкости останавливать вас, когда другие предоставляют вам предлагают помощь.
- **НЕ ожидайте**, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только углубляться.
- **Выделяйте** достаточное время для сна, отдыха, размышлений. Постарайтесь сохранять нормальный распорядок жизни, насколько это возможно

**Что нужно и чего не нужно
делать при выгорании**

Искусственные и естественные методы саморегуляции:

- Побудь с собой при помощи слов, мысленных образов. Управления дыханием и мышечным тонусом помогает снять эмоциональную напряженность, активировать свою деятельность, восстановить силы (*искусственные методы саморегуляции*).
- Вы «отсыпаетесь» в выходные дни, потягиваетесь, разминая мышцы после сидячей работы, пьете горячий чай, общаетесь с природой и животными, пользуетесь массажем, предпринимаете групповые походы в сауну, танцуете, слушаете музыку (*естественные методы саморегуляции*).

Помоги себе сам:

осваиваем приемы

саморегуляции и

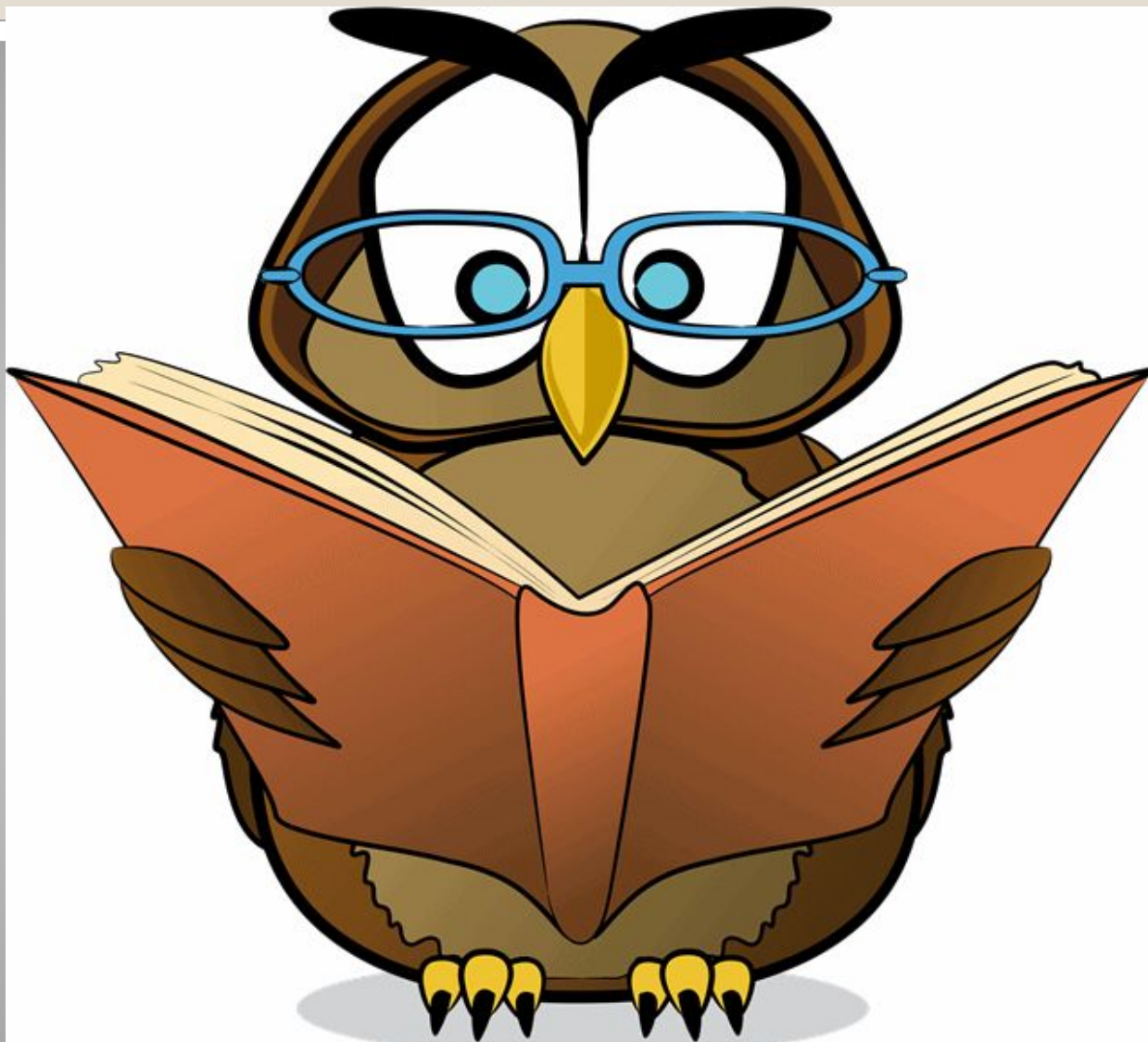
самоподдержки

- **Техника 1.** «Отрезать (отрубить) и отбросить» Техника пригодна для работы с любыми негативными мыслями (типа «у меня опять ничего не выйдет...», «всё это бесполезно» 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).
- **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.
- **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.

**Психотехники, помогающие
в работе над собой.**

- Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, от макушки до кончиков пальцев ног (и в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают зона вокруг глаз, рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); обнаружив эти зоны, постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение (делать это нужно на выдохе); сделайте так несколько раз

Упражнение на расслабление



Согласитесь: «сгореть на работе» — это очень уж непрофессионально!