

УДК 37.022

*Е.Н.Зотьева,
педагог-психолог,
МБОУ «Гимназия №22»,
Россия, г.Белгород
E.N. Zotyeva,
educational psychologist,
MBOU "Gymnasium No. 22",
Russia, Belgorod
Е.Н.Бабакова,
педагог-психолог,
МБОУ «Гимназия №22»,
Россия, г.Белгород
E.N. Babakova,
educational psychologist,
MBOU "Gymnasium No. 22",
Russia, Belgorod
Е.В.Киселева,
учитель-логопед,
МБОУ «Гимназия №22»,
Россия, г.Белгород
E.V. Kiselyova,
teacher-logopedist,
MBOU "Gymnasium No. 22",
Russia, Belgorod*

**ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ», КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

**PREVENTION OF THE "PROFESSIONAL BURNOUT"
SYNDROME AS ONE OF THE CONDITIONS FOR THE SAFETY OF
THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

Аннотация.

В статье рассмотрены вопросы «профессионального выгорания» педагогов и представлены практические приемы работы по профилактике данного явления.

Annotation.

The article considers the issues of " professional burnout " of teachers and presents practical methods of work on the prevention of this phenomenon.

Ключевые слова.

Синдром «профессионального выгорания», психологическое здоровье педагогов, эмоциональное здоровье, физическое здоровье, саморегуляция.

В круговороте работы и других обязанностей многие часто забывают о себе, о том, что для них действительно важно. А время, потраченное на отдых и заботу о себе, кажется проведенным впустую, даже когда появляются усталость, депрессия, проблемы со здоровьем. Если долго находиться в таком состоянии, можно перегореть.

В последнее время много говорится о таком явлении, как «профессиональное выгорание». Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки:

- В области чувства появляется усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.
- Возникают мысли: о несправедливости действий в отношении себя, не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененной окружающими собственными трудовыми усилиями, о собственном несовершенстве.
- В области действия возникает критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Этому подвержены чаще всего люди от 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в

профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. При «выгорании» происходит психоэнергетическая опустошенность человека.

Что же можно делать, чтобы предотвратить эмоциональное выгорание? Природа человека такова, что он стремится к комфорту, устранению неприятных ощущений. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека. Наверняка каждый интуитивно использует многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. При этом настоящая забота о себе помогает лучше понять себя и свои цели. Она дает «якорь» в сложных жизненных ситуациях, который удерживает нас на плаву. Она учит не «зацикливаться» на мелочах, и уделять внимание здоровью: психическому, эмоциональному и физическому.

Что предпринять для укрепления психического здоровья? Расслабиться и разрешить себе ничего не делать, не стоит брать в это время телефон.; медитировать; читать книги о саморазвитии; играть с животными; обнимать близких, делать то, что заставляет вас улыбаться; заниматься творчеством; слушать любимую музыку; вести «Дневник благодарности».

Что предпринять для укрепления эмоционального здоровья? Сделать то, что давно хотели сделать, но боялись; сосредоточиться на собственных потребностях и целях, а не сравнивайте себя с другими; быть сострадательным к самому себе; позволить себе пережить свои чувства, а не убегать от них; простить человека, на которого долго держали обиду; отдохнуть от технологий, сделать перерыв от соцсетей; прочитать художественную книгу, которая поднимет настроение; помочь кому-то, не ожидая ничего взамен; использовать позитивные «аффирмации»

(выражение своих мыслей и желаний с помощью слов и повторение их по несколько раз в день: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я стою свою жизнь сам», «Сегодня меня переполняет энергия и позитивный настрой»); осознать и записать, что нравится в себе.

Для укрепления физического здоровья следует попрактиковать глубокое дыхание, подвигаться под любимую музыку, спать достаточное количество времени, ходить пешком, играть в спортивные игры, гулять и быть больше на солнце, попробовать йогу или другие виды осознанного движения, кушать здоровую пищу (фрукты и овощи, необработанные продукты).

Еще одна важная часть ежедневной заботы о себе – «Дневник благодарности». Важно записывать то, за что вы хотите сказать спасибо жизни и окружающим людям. Это помогает каждый день находить радостные моменты и уделять больше внимания близким. А медитация сокращает стресс, тревожность и негативные мысли.

Проведенное среди педагогов нашей гимназии исследование показало, что проблема профессионального выгорания не стоит особенно остро. Эмоциональное состояние большинства характеризуется спокойствием и чувством внутреннего удовлетворения, однако некоторые первоначальные признаки профессионального выгорания начинают проявляться, что говорит о необходимости профилактической работы в этом направлении. С этой целью был разработан и проведен цикл тренинговых занятий «Профилактика синдрома профессионального и эмоционального выгорания педагогов». Одно из занятий было посвящено определению своего отношения к профессии, анализу проявления признаков выгорания, выделению источников неудовлетворенности профессиональной деятельностью и ознакомлению педагогов с приемами саморегуляции.

Начиналось занятие с приемов активизации и мотивации на предстоящую работу. Человек усваивает: 10% того, что слышит; 50 % того, что видит; 70 % того, что сам переживает и 90 % того, что сам делает.

1. Упражнение на знакомство.

Цель: настрой на работу

Безусловно, Вы уже знакомы друг с другом не один год. Но я хочу предложить Вам по-новому познакомиться друг с другом, как будто в первый раз.

Знакомиться мы будем не совсем обычным способом. Нужно по очереди назвать свое имя и то, в чем Вы мастер.

2. Упражнение «Я дома, я на работе»

Цель: пересмотр отношения к профессиональной деятельности и личным ценностям

Следующее упражнение поможет Вам посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны. Для этого разделите лист бумаги пополам. Составьте 2 списка определений (*как можно больше*) «Я дома» и «Я на работе».

(Когда все закончили, анализируем.)

Теперь, обратите внимание на похожие черты в соседних столбиках, противоположные черты, отсутствие схожих черт, отметьте их для себя. Давайте обсудим: какой список было составлять легче, какой получился объемнее, каково Ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия (*Обсуждение*)

3. Игровое упражнение «Да, я такая, а еще...»

Цель: повышение самооценки

Сейчас будем учиться правильно реагировать на комплименты и приятные слова. Каждый сидящему справа говорит комплимент, а сидящий справа должен ответить: «Спасибо. Да, я такая, а еще я...» и называет свое положительное качество.

4. Упражнение «*Волшебный магазин*».

Цель: Самоанализ

А сейчас мы с Вами отправимся в Волшебный магазин. В нем есть все, чего Вы только можете себе пожелать. Для этого напишите три хороших своих качества, и три, которые вам не нравятся. Чтобы купить нужное качество нужно прорекламирровать и продать то качество, которое Вам особенно мешает.

Вывод: не бывает плохих или хороших качеств. Любое качество в различных ситуациях либо помогает, либо вредит.

5. Упражнение «*Порой я балую себя*».

Цель: снижение уровня психологического напряжения

В следующем упражнении каждому участнику понадобится лист бумаги (*раздаем бумагу*). Вся информация, которую Вы запишете на листе будет носить строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть искренними, не заглядывать в листы людей сидящих рядом и не спрашивать их от том, что они написали. Приступаем...

Вспомните и составьте список тех дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя. (*Когда списки готовы, продолжаем.*)

Теперь отметьте как часто Вы делаете то, что отмечено на листе. (*Можно предложить высказать свое мнение.*)

Далее необходимо разделиться на тройки и составит слоган, отражающий идею о том, почему необходимо иногда баловать себя. (*Далее обсуждение.*) Предлагаю Вам высказаться о том какие способы побаловать себя Вам больше всего понравились и какие бы Вы могли попробовать использовать в будущем.

6. Упражнение «*Маски релаксации*»

Цель: знакомство с приемами релаксации и снятия напряжения

Теперь мне хотелось бы предложить Вам несколько приемов, которые помогли бы Вам снять мышечные зажимы лица и лучше управлять своей мимикой в процессе работы. Предлагаю Вам встать. Делаем глубокий вдох, задерживая дыхание изображаем на лице маску удивления (гнева, поцелуя, смеха, недовольства, выдыхая расслабляем мышцы лица.

Упражнение *«Руки»*.

Инструкция: Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости *«вытекает»* из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите.

Выполним упражнение *«Лимон»*.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что *«выжали»* весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение *«Муха»*

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

7. Рефлексия. Передача мяча по кругу, подведение итога занятия, вербализация участниками своих ощущений, впечатлений о тренинге.

8. Упражнение «Золотая рыбка»

На столе стоит аквариум, в нем находятся картонные рыбки золотистого цвета. На доске висит контур рыбы с глазом и ртом.

Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Я прошу каждого подойти к аквариуму и поймать «свою золотую рыбку». Загадайте желание. Теперь попытаемся сделать из маленьких рыбок одну огромную «золотую рыбку» (маленькие рыбки - это чешуйки большой рыбы).

И пусть все желания, которые вы загадали, сбудутся и всегда будут вам сопутствовать успех, удача, отличное расположение духа.

Библиографический список:

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения [Текст] / О.И.Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с.
2. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании: Монография [Текст]/ И. А. Баева. – СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2013. – 271 с.
3. Безносков, С. П. Профессиональная деформация личности [Текст] / С. П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
4. Бойко, В. В. Правила эмоционального поведения [Текст]/ В.В.Бойко. – СПб.: Питер, 1998. – 345 с.
5. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии [Текст] / К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.