Как педагогу не сгореть на работе?

* 08 октября 2018 01:50:18
* Отзывов: 0
* Просмотров: 838
* 0

Педагоги из категории тех людей, которые наиболее подвержены профессиональному выгоранию.

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

Деятельность педагогов связана с постоянным общением с людьми, требует особых усилий и навыков взаимодействия, сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует вызывает эмоциональное перенапряжение. Напряжённые ситуации на работе (трудности взаимодействия, нарушения дисциплины воспитанниками, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов. Многие педагоги после 10 лет работы испытывают состояние, близкое к стрессовому. Они чувствуют утомление, головные боли, бессонницу, общее ухудшение здоровья, выраженное неврозами, сердечно-сосудистыми нарушениями, ослаблением иммунитета.

Приходя в класс, переутомлённый учитель утрачивает состояние стабильности, необходимое для успешной педагогической деятельности. Он становится раздражительным, переходит к давлению на учеников, проявляет нетерпение и гнев. По причине хронического переутомления учитель уже не готов к позитивному принятию нововведений в школе, повышению собственной профессиональной компетентности. Работа перестаёт приносить удовлетворение, чаще раздражает, вызывает враждебность, появляется ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, снижаются конкретные профессиональные достижения и внимание в целом.

В первую очередь риску выгорания подвержены педагоги:

▪   перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие;

▪   стремящиеся к непременному успеху;

▪   не имеющие интересов помимо работы или те, у кого их слишком мало;

▪   уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать ту или иную работу.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций когда не возникает соответствующей «разрядки».

Постепенно ресурсы нашего организма истощаются. Учёными выявлено, что за день работы в школе тратится столько душевных сил и энергии, что к следующему рабочему дню наши психологические ресурсы практически не восстанавливаются. Поэтому нужно научиться их беречь, прибегая к тем или иным мерам психологической защиты. Некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию.

Педагогам важно осознавать своё состояние, понимать, что происходит, и принимать меры для улучшения своего самочувствия. Универсальный выход: если мы не можем изменить обстоятельства, то изменим своё отношение к ним, поработаем над собой. Поэтому очень важно почувствовать время, когда нужно перейти на новый уровень и вовремя принять меры. Итак, если вы заметили у себя такие признаки, как раздражение по отношению к некогда любимой работе, неприязнь к коллегам, ощущение рутинности, хроническую усталость, бессонницу или, наоборот, сонливость, вялость, то самое время заняться своим состоянием.

Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров оставил всё и уехал в деревню выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие более 16 столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

Как не допустить этого и вернуть себе простые радости – вдохновение перед началом нового учебного года, удовлетворение от сделанного, настоящий драйв от работы? Есть ли выход? Способов снизить эффект выгорания очень много. Можно использовать богатый арсенал психотерапии и всевозможных психотренингов, которыми владеют психологи. Однако начать программу собственной реабилитации лучше всего с отдыха. Кто хорошо отдыхает, тот хорошо работает.

Следующее средство – это осознание собственных профессиональных проблем. Для этой цели в работе с педагогами я использую свою авторскую проективную методику «Профессиональный Олимп», с которой и предлагаю ознакомиться читателям журнала.

**Проективная методика «Профессиональный Олимп»**

**Цель:** отработка средств и способов эффективного индивидуального стиля профессиональной деятельности, профилактика профессионального выгорания.

**Задачи:** оказать помощь педагогам в прояснении своих профессиональных потребностей, целей и мотивов; содействовать процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности, умению видеть сильные стороны своей личности и опираться на них.

Мы предположили, что особенности профессиональной адаптации учителя определяются типом характера, особенностями поведения и наличием определённой ситуации в профессиональной деятельности.

В стимульный материал данной методики включены 9 фигурок. Фигурки представляют различные способы профессиональной адаптации учителя. Каждая поведенческая стратегия связана с определённой группой свойств и качеств, необходимых учителю для эффективной, на его взгляд, профессиональной адаптации.

При проведении занятий по профилактике профессионального выгорания методика используется следующим образом. Я прошу педагогов ответить последовательно на несколько вопросов.

*Вопрос первый: я как профессионал сегодня?* Выберите картинку, которая, на ваш взгляд, наиболее точно олицетворяет вас в вашей профессиональной деятельности. Объясните, почему вы её выбрали и затем расположите её на импровизированном Педагогическом Олимпе *(участники выбирают изображение и приклеивают его на рисунок горы).*

*Вопрос второй: каким я хочу стать профессионалом?* Выберите картинку, которая будет отражать профессиональную позицию, к которой вы стремитесь. Объясните, почему вы её выбрали, и расположите на импровизированном Олимпе.

Посмотрите, изменилось ли ваше изображение и положение на Педагогическом Олимпе? Насколько отличаются ваше положение и изображение? Если незначительно, то до вашего профессионального триумфа осталось совсем немного. Это упражнение диагностическое. Чтобы определить, как стать идеальным специалистом, важно осознать, кем я являюсь сейчас и что мне нужно для этого сделать. Обратите внимание, в какой части горы вы себя поместили. Нижняя часть горы говорит, что у вас немного занижена самооценка, верхняя часть показывает, что вы склонны идеализировать себя и свои достижения, центральная часть горы – у вас адекватная самооценка.

Подумайте, какой ресурс должен появиться у вас, чтобы приблизиться к идеальному положению? Ответ запишите. Чего вам не хватает, чтобы занять идеальную позицию? Какие шаги нужно сделать, чтобы достичь желаемого положения? Что вы можете сделать уже сегодня? Чтобы лучше разобраться в ситуации можно использовать интерпретацию фигурок, которая получена методом свободных ассоциаций. Посмотрите, какие качества присущи человеку, выбирающему определённую фигурку. Какие из этих качеств помогают решать профессиональные проблемы, а какие, наоборот, мешают? Какие качества необходимо в себе развить, чтобы наступил ваш профессиональный успех?

**Интепретация:**

– переменчивая, быстрая, импульсивная; повышенное нервно-психическое напряжение; раздражительность; активность, подвижность, экстраверсия; потребность хорошо выглядеть в глазах других; стремление достичь признания, ориентация на самоутверждение, превосходство; низкая устойчивость в конкурентной борьбе; неуравновешенность с потерей контроля над своим поведением; возбудимость, соревновательность, демонстративность, повышенная чувствительность к оценке других; страх социальной изоляции;

– интровертированность, самодостаточность, автономность, стремление к независимости, творческая оригинальность, стремление к превосходству, склонность к рисовке, позе, гордость, замкнутое высокомерие, отгороженность, самолюбие;

– апатия, астения, комплекс неполноценности, тревожность, осторожность, неуверенность в себе, тенденция к избеганию неудач (хочу и не могу!), возможно, фрустрация, повышенная чувствительность к оценке другими собственного поведения, потребность в поддержке;

– стремление достичь признания, изворотливость, проворность, хитрость, целеустремлённость, приспособляемость, самолюбие, стремление производить приятное впечатление, втираться в доверие; предъявляет к жизни повышенные требования, но не желает тратить силы на достижение целей; стремление к контролю, эгоистично-волевая личность; стремление к превосходству как средство компенсации комплекса неполноценности, самоутверждение, эгоизм, стремление контролировать других, гордая ранимость, чувствительность к похвале;

– хроническое чувство напряжения и усталости, повышенная чувствительность к фрустрации, неудаче, внутреннее беспокойство, неуверенность в себе; постоянное чувство неудовлетворённости, обусловленнное невозможностью быть собой, чувствовать себя естественно и непринуждённо, активно и уверенно, что создаёт состояние психологического надлома; потребность в отдыхе и покое, выраженная тревога, истощение, потребность в поддержке, потребность в экономии сил, чувство обречённости, беспомощности; нерешительность, конформизм; уступчивость, стремление к гармонии, согласию, соучастию; уход от конфликтов, избегание борьбы, дружелюбие, уступчивость, миролюбие, склонность к самообвинению, чувству вины; трудности в самореализации, совестливость, повышенное внимание к отрицательным стимулам, отказ от поисковой активности; сострадание, заботливость;

– активно-оборонительная позиция; негативизм, реакция протеста, самолюбие, гордость, склонность к манипуляциям, потребность во внимании и одобрении, признании; самоутверждение, самодемонстрация, самолюбие; в центре «я» с моими желаниями и целями; эгоизм, нереалистические ожидания и притязания, поэтому часто возникают обиды и состояние аффекта вследствие несовпадения результатов с ожиданиями; нетерпение, истероидная личность, стремление к эмоциональной разрядке напряжения; компенсаторская соревновательность; злопамятность, агрессивность, максимализм, амбициозные требования; стремление чувствовать себя значимой, иметь широкую сферу влияния; демонстрация силы, доминирование, лидерство, независимость, болезненное самолюбие, неудовлетворённость собой, нетерпимость, все проблемы решают быстро, без долгих обдумываний, не терпят оттяжек, замыслы стремятся реализовать немедленно; стремление к достижению своего максимального развития, не считаясь с другими;

– стремление к эмансипации, потребность в независимости, нетерпимость к ущемлению собственных прав, ограничению свободы поведения, стремление производить впечатление, ригидность, консерватизм, стабильность, уверенность в себе, агрессивность, спокойствие, потребность в экономии сил, постоянство, конфликтность, педантичность; сохранение существующего статуса, авторитарное давление;

– упрямство, стремление настоять на своём, аффективная личность, победа любой ценой, индивидуализм, агрессивность, стремление к превосходству как средство компенсации комплекса неполноценности; наличие интраперсонального конфликта вследствие одновременного наличия двух противоположных отношений к себе: негативное отношение к Я–реальному и положительное – к своим делам, мечтам Я–идеальному; потребность в безопасности не удовлетворена, аффективная ригидность, потребность в достижениях, стремление к самоутверждению, сверхфиксированность на «я», стремление быть сверхзначимым, контролировать других, силовая активность, победа любой ценой, непреклонная убеждённость в необходимости и глубокой ценности исполняемой миссии; неспособность в быстро меняющейся ситуации понять предлагаемые возможности;

– эйфория, жизнерадостность, демонстративность, стремление получить удовольствие от жизни, общительность, потребность в эмоциональном контакте, эмпатичность, потребность в социальных контактах, избегание одиночества, эмоциональная чувствительность, впечатлительность, мечтательность, эстетичность, склонность более к рассуждению, чем к действию, стремление к удовольствию.

Ещё одним очень эффективным средством избавления от профессионального выгорания является упражнение «Моя профессиональная проблема» (модификация различных известных техник).

**Упражнение «Моя профессиональная проблема»**

**(модификация различных известных техник)**

**Задачи:** помочь участникам осознать профессиональные проблемы и предложить возможные пути их разрешения; формировать чувство профессиональной уверенности.

**Организация:** для проведения упражнения понадобятся чистые листы бумаги, старые газеты, журналы и корзина для мусора.

**Ведущий.**Сядьте удобней, расслабьтесь и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте, что вы сидите в зрительном зале и наблюдаете со стороны за происходящим на сцене. На сцене вы видите себя в своём рабочем кабинете. Подумайте о себе как о профессионале. Понаблюдайте, чем занят профессионал. Запомните, что вы делаете, какие чувства испытываете. Вы видите, что профессионал на сцене внезапно задумался. Он обнаружил проблему, которую пока не может разрешить. Как вы думаете, что это за проблема?

Посмотрите, как ведёт себя профессионал, что он по этому поводу чувствует. Запомните всё это и на счёт «три» откройте глаза. Раз, два, три, откройте глаза и потянитесь. Вы здесь – в этом зале.

На листе бумаги напишите суть своей профессиональной проблемы. Вспомните, в чём она заключается.

Сделайте из бумаги ком такого размера, с каким ассоциируется ваша проблема. А теперь спрячьте ком с проблемой под одежду так, чтобы она соприкасалась с телом. Две минуты походите и поносите свою проблему. Как вы себя чувствуете с этой проблемой? Обратите внимание, куда, в какое место вы спрятали свою проблему. Хорошо ли вам с вашей проблемой?

Как вы думаете, почему она у вас появилась? Возьмите в руки свою проблему. Вы можете сейчас её уничтожить или выбросить. Проблема понимает, что вы сейчас избавитесь от неё. Она просит вас оставить её, приводя доводы за своё сохранение. Проблема говорит, что нужна вам. Послушайте, какие аргументы она вам приводит, как доказывает свою полезность. Задайте ей несколько вопросов:

1. Почему ты появилась?

2. Чего ты хочешь?

3. Как можно тебя разрешить, что я для этого должна сделать?

4. Как я пойму, что проблема разрешилась?

Запишите все ответы левой рукой. Опять возьмите свою проблему в руки. У вас есть возможность избавиться от неё или всё же оставить у себя. Примите для себя решение: оставить или проститься с ней. Можно её уничтожить или просто выбросить в мусорную корзину. Освободитесь от лишнего груза.

**Шеринг.**Как вы себя сейчас чувствуете? Какие чувства вы испытывали во время выполнения этого упражнения? Какие аргументы выдвигала ваша проблема? Какие из них были самыми убедительными для вас? Смогли ли вы расстаться со своей проблемой? Если да, то почему? Если нет, то почему? Зачем мы с вами это делали?

После избавления от профессиональных проблем очень хорошо провести медитацию «Дом».

**Медитация «Дом»**

**Ведуший.** Вы можете закрыть глаза сейчас или через несколько минут. Когда вы вернётесь назад из этого состояния, вы возьмите с собой частичку и протяните тропинку к себе. Вы окажетесь в сказочном лесу. На краю поляны находится заброшенный дом. Увидев этот дом, начните наводить в нём порядок. Сначала вынесите строительный мусор. Большой мусор, который не подлежит восстановлению, вы выбрасываете либо сжигаете. Незримо вокруг вас присутствует золотистое свечение. После уборки мусора производите основной ремонт дома: восстановление стен и кровли, но одновременно слушая звуки леса. Далее делаете косметический ремонт, красите и клеите обои. Делаете всё так, как вам этого хочется. Делаете на свой вкус фасад дома, клумбы, если хотите. Потом заносите в дом мебель и другие вещи, с которыми вам будет комфортно. Зайдите в комнату, которая вам наиболее близка, в которой вам уютно и более всего хочется находиться. Можете поместить туда вещи тех людей, с которыми вам будет приятно находиться, или домашних животных. Сделайте всё так, чтобы дом был тёплым и во время ненастья там можно было развести огонь и согреться. Побудьте немного в доме. Вам хорошо и спокойно. Вы отдыхаете. Помните, что вы всегда можете сюда вернуться. Это ваш дом. А теперь можете попрощаться с образом и на счёт «три» возвращайтесь сюда ко мне в эту комнату. Раз! Два! Три! Потянитесь.

**Дополнительные маленькие хитрости, которые помогут вам лучше себя чувствовать в рабочей обстановке.**

Гораздо более простой, но на удивление действенный способ борьбы с профессиональным выгоранием – изменить своё рабочее место. Можно предложить поменяться местами коллеге, можно просто немного передвинуть свой стол и стул. Выбросьте ненужные бумаги, наведите порядок в компьютерных папках, протрите пыль и вы удивитесь, насколько легче станет дышать. Добавьте к этому приятные мелочи, например, комнатное растение в горшке, фотографию близких и т. д., находиться на работе станет гораздо приятнее. Конечно, одной уборкой на рабочем месте борьба с профессиональным выгоранием не ограничивается – этот метод хорош в сочетании с другими.

Последнее, самое радикальное средство от профессионального выгорания, – смена работы. Иногда лучше пожертвовать местом в учреждении образования, чем довести себя до состояния абсолютного неприятия профессии и заработать кучу профессиональных заболеваний. Поэтому если, несмотря на предпринятые усилия, вы не видите для себя перспектив, устали от рутины и не чувствуете возможности для самореализации, возможно, пришла пора разместить резюме на сайтах по трудоустройству и найти работу, которая будет доставлять вам удовольствие. Успехов в Ваших трудовых буднях!

**Татьяна ГОВОР,**

Педагог-психолог высшей квалификационной категории средней школы № 13 г. Жлобина Гомельской области

https://aiv.by/zdarovy-lad-zhytstsja/zdorovye-mysli/psiholog-i-ja/kak-pedagogu-ne-sgoret-na-rabote1