Електронний журнал

практичний. дитячий психолог · садок

№ 12 Грудень 2021 року

Ірина Тюрютікова

психолог-консультант, Київ

психопрофілактика / дбаємо про себе та колег

Аби не «сіла батарейка», або Як запобігти професійному вигоранню

Наприкінці року чимало з нас відчуває втому та апатію. Карантинні обмеження й спогади про дистанційку не додають оптимізму й зводять нанівець спроби втриматися на плаву. А там і до професійного вигорання недалеко. Щоб воно не спіткало ані вас, ані ваших колег-педагогів, проведіть профілактичну роботу вже зараз. Так після новорічних свят повернетеся до роботи сповнені сил та енергії

Зазнати професійного вигорання людина може в будь-якому віці й у будь-якій професії. Спричинити його можуть різні чинники. Чому наразі питання про те, як вберегтися від професійного вигорання, набуло нового забарвлення та актуальності для практичних психологів і педагогів?

Раніше фахівці, які досліджували специфіку процесу вигорання та його профілактики, не враховували аспекти, з якими зіткнулися педагоги у зв'язку з коронавірусом. Закриття закладів дошкільної освіти на карантин і вимушена самоізоляція через контакти із хворими на Covid-19 стали для педагогів стресовою ситуацією.



Стресовою ми називаємо ситуацію, яка передбачає адаптацію до нових подій, із якими людина не стикалася в робочому процесі раніше.

Для того щоб пристосуватися до такої ситуації, педагогам довелося змінити як робочі навички, які вони напрацьовували роками, так і спосіб мислення загалом.

Основна особливість професійної діяльності під час карантину — необхідність працювати дистанційно. Раніше в нашій країні такий формат роботи майже не практикували. Однак під час локдаунів педагоги, як і працівники інших галузей, опинилися зачинені в чотирьох стінах і були вимушені перейти на дистанційку. Тож уже з цього моменту могло запуститися потенційне вигорання. Звісно, наприкінці навчального року чимало педагогів відчуває загальну втому, стикається із загостренням захворювань, не отримує задоволення від роботи. Та майже ніхто не очікував, що ці симптоми спіткають їх настільки швидко, ба більше — перероструть у хронічні стани. Тож щоб запобігти професійному вигоранню та вберегти від нього колег, радимо скористатися порадами.

Прислухайтеся до внутрішніх відчуттів

Професійне вигорання — реакція організму на постійне психоемоційне напруження під час робочого процесу, який уже не приносить задоволення чи принаймні якихось позитивних емоції.

Самостійно розпізнати професійне вигорання непросто. Та оскільки ви опинилися в неприємних психологічних умовах, необхідно завчасно прислухатися до свого організму. Передусім **з'ясуйте, чи помічали у себе симптоми** професійного вигорання раніше:

- різке погіршення самопочуття — фізичного та психологічного;
- хронічна втома;
- небажання працювати, знижена працездатність;
- принципове небажання адаптуватися до нових умов роботи;
- загострення негативних емоцій;
- постійне внутрішнє напруження і незадоволеність усіма сферами життя;
- небажання спілкуватися з людьми;
- переважання негативних думок і думок, що пов'язані з втратою життєвого сенсу.

Більшість із нас так чи так стикається з одним чи кількома зазначених вище симптомів. Утім, у жодному разі не плутайте загальну втому після складного робочого дня чи тижня з професійним вигоранням. Насторожіться, якщо такі симптоми мають постійний характер. Тобто тоді, коли з вами відбувається щось таке, як із Філом Коннорсом, головним героєм фільму «День бабака»: день-у-день повторюються одні й ті самі події і, відповідно, відчуття. Для того щоб розірвати це коло одноманітності, йому довелося **змінити своє ставлення до ситуації**, реагувати й діяти по-новому. Це ж саме маєте зробити й ви, якщо відчуваєте, що вигораєте.

Не розслабляйтеся на дистанційці

Нові правила породжують нові умови професійного життя. На дистанційці немає змоги вживу спілкуватися з колегами та улюбленими вихованцями, що для вихователів є потужним ресурсом, із якого вони черпають позитивні емоції та творчу енергію. Також педагоги не отримують повноцінний зворотний зв'язок від батьків вихованців, не знають, як розв'язати ту чи ту проблему на відстані. З'являються й додаткові «подразники»: виникають непорозуміння з батьками вихованців, які також не були готові до такого формату роботи, конфлікти в батьківських чатах тощо.

Закритий простір апріорі тисне на психіку людини, раз по раз вона починає знецінювати себе як фахівця: «Я — поганий педагог, не можу впоратися із ситуацією». Тож рано чи пізно людина починає замислюватися: «А навіщо мені це все потрібно, якщо я не можу реалізуватися, а зарплата залишається такою самою? У будь-якому випадку я отримую її щомісяця, незалежно від того, працюю на робочому місці чи ні».

Пам'ятайте: кожен реагує на дистанційну роботу по-різному — хтось розслабляється, у когось зникає бажання працювати на повну, а хтось, навпаки, знаходить нові рішення, ідеї та креативні підходи. Намагайтеся сприймати дистанційку як можливість кардинально **переглянути свої методи роботи з дітьми** та віднайти в цій новизні натхнення.

Зізнайтеся, чи лише зарплата мотивує працювати

Наскільки заробітна плата має мотивувати працювати? Чи правильно оцінювати свою роботу, зважаючи на розмір заробітної плати? Чи соромно думати про гроші, якщо ви працюєте з дітьми? Соціум завжди диктує жорсткі правила щодо того, що правильно, а що — ні, як можна чинити, а як неприйнятно. Утім, лише ви самі можете зізнатися собі, чого хочете, якими бачите свій шлях у професії та гідну оцінку праці — нематеріальну й матеріальну.

Більшість вихователів вважає, що незалежно від того, яку заробітну плату вони отримують, потрібно безпечно та адекватно взаємодіяти з дітьми, створювати у групі атмосферу комфорту та підтримки. На це сподіваються й батьки вихованців. Та коли вихователі не залишають пріоритет за грошима, чи не знецінюють вони себе, чи не обмежують життєві потреби — власні та своєї сім'ї? Адже погляньмо правді у вічі: у нашій країні працю педагогів і практичних психологів оплачують і поважають зовсім не так, як в інших країнах Європи. А тому виникає необхідність **пропрацювати ті проблеми, з якими стикаються педагоги**, але про які не заведено говорити вголос.

Коли педагоги професійно вигорають й звертаються за консультацією до практичного психолога, вони зазвичай діляться з фахівцем схожими переживаннями. Опишемо три ситуації, які трапляються найчастіше.

Ситуація 1

Педагог задоволений тим, що має, але не прагне самовдосконалюватися та зростати професійно.



«Я люблю свою роботу, але не вважаю, що повинна перепрацьовувати. Я досконало знаю свою справу, отримую щомісяця заслужену заробітну плату, а більше мене нічого не цікавить. Я не бачу сенсу докладати більше зусиль, вкладатися у свій професійний розвиток»

Ситуація 2

Педагог не задоволений своєю заробітною платою та байдуже ставиться до своєї роботи.



«Я стала байдужою до роботи. Вона мене більше не цікавить, я не відчуваю ентузіазму. Та й навіщо мені викладатися на повну, якщо платять копійки? Ніхто не оцінює мою працю гідно: ані керівництво, ані батьки, ані держава…»

Ситуація 3

Педагог любить свою роботу, але останнім часом йому бракує ресурсів — матеріальних та психологічних.



«Я завжди віддаватимуся на повну педагогіці — справі усього мого життя. Я люблю свою роботу й усе, що з нею пов’язане, я працюю не заради грошей. Щоправда, останнім часом почуваюся недобре: здоров’я погіршилося, зникло відчуття легкості та енергійності, яке було раніше, бракує часу та грошей, щоб зайнятися своїм фізичним та емоційним здоров’ям»

Ситуації, які ми описали, не можна оцінювати як позитивні чи негативні незалежно від того, стосуються вони безпосередньо вас чи ваших колег. У будь-якому випадку кожен із нас має власні мотивацію працювати, ставлення до грошей, бачення професійного шляху. Головне — **не відчувати через це почуття провини** й не формувати його — самостійно чи під тиском суспільства. Адже боротися з почуттям провини непросто й довготривало. Час — безцінний, а життя — не вічне, тому ліпше не піддаватися стереотипам соціуму й приймати себе такими, якими ви є, навіть під час найнеприємніших етапів життя, коли відчуваєте слабкість і внутрішній дискомфорт.

Не піддавайтеся масовій індиферентності

Що робити, якщо ви відчуваєте ентузіазм, готові «заряджати» новими ідеями колег, але вони не готові або не хочуть підтримати вашу ініціативу, втомилися бути активними, втомилися від усього? Кожен із нас має власний поріг стресостійкості й по-різному реагує на стресові ситуації. Тож не варто битися в стіну, яка

зараз не зрушиться. Бережіть свої нерви. Утім, **не засуджуйте колег**, навіть якщо раніше ви ефективно працювали в тандемі, а зараз про таку співпрацю годі й мріяти. Ліпше **скористайтеся трьома порадами**:

- намагайтеся прийняти ситуацію такою, якою вона є;
- не відчувайте почуття провини;
- не засуджуйте нікого.

Ніхто не може прочитати думки колег і здогадатися, що відбувається в їхніх головах і що вони відчувають. Тож глибоко вдихніть і видихніть, а відтак розслабтеся. Життя все розставить на свої місця.

Дбайте про себе та колег

Чому саме зараз, в середині навчального року, важливо звернути увагу на психологічне здоров'я — своє та колег-педагогів? І чому взагалі з'являються песимістичні прогнози щодо того, як і коли педагог може почати відчувати занепад сил чи, ба більше, фізичне та психологічне виснаження?

Кожна людина прагне задовольнити основні життєві потреби:

- у почутті безпеки;
- коханні;
- визнанні;
- успішності;
- самоповазі.

Якщо якусь із цих потреб не вдається втілити в життя, людині стає зле. Це непросто усвідомити повною мірою, коли життя б'є ключем і немає можливості та/або часу, щоб сісти, відпочити й поміркувати, що саме відбувається не так. Тож як захиститися від можливих наслідків професійного вигорання? І чи можливо йому запобігти навіть під час чергового локдауну?

Наразі особливої цінності почала набувати психогігієна, якій раніше, порівняно з іншими напрямами психології, не приділяли належної уваги.



Психогігієна та психопрофілактика (від *грецьк*. hygienos — цілющий, prophylaktikos — запобіжний) — галузі медичної психології, що мають на меті запобігати нервово-психічним і психосоматичним захворюванням, а також полегшувати гострі психотравмівні реакції.

Отже, розуміючи, що вигорання може захопити зненацька, потрібно дбати про свій організм. Для цього **пригадайте основні правила** й дотримуйтесь їх.

Можливо, у вашому житті трапляться неприємні події. Чи можна їх передбачити? Ні. А чи можна поставитися до них спокійно і прийняти їх? Так. Кожна людина має ресурс, а головне — бажання отримувати радість від життя. Тож частіше усміхайтеся й насолоджуйтеся улюбленою справою

