

ЩО РОБИТИ, ЩОБ «НЕ ЗГОРІТИ?» ПРОФІЛАКТИКА "СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ" У ПЕДАГОГІВ



ПРОФІЛАКТИКА "СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ" У



ПЕДАГОГІВ

Чи знайомий вам стан, коли несподівано відчуваєш себе дуже стомленим, з'являється вкрай дивне відчуття, ніби всередині щось зломалося: до всього байдуже, усе дарма? Робота, яка так подобалася, якій віддавався без останку, без якої не уявляв своє життя, тепер не тішить, а дратує, спілкування з дітьми викликає негативні емоції. У голові лише одна думка: скоріше б закінчився робочий день! Удома теж нічого не хочеться, навіть спілкуватися з близькими...

Багато хто, мабуть, перебував у подібному стані. Психологи назвали його синдромом емоційного вигорання.

Під синдромом емоційного вигорання розуміють емоційне виснаження та спустошення, спричинена власною роботою. Він розвивається на тлі хронічного стресу, призводить до виснаження емоційно – енергетичних і особистісних ресурсів людини. Синдром професійного вигорання – це небезпечне професійне захворювання тих, хто працює з людьми: педагогів, лікарів, соціальних працівників, психологів. Відомий американський психолог Христина Маслач, яка одна з перших почала досліджувати цю проблему, стверджувала, що емоційне вигорання – це плата за співчуття.



Професія педагога вирізняється низкою специфічних особливостей, головною з яких є безумовне спілкування з дітьми, а також вольовий стимул, який постійно спонукає до практичної педагогічної діяльності. Освітня діяльність не має фіксованого обсягу і загальноприйнятих критеріїв оцінки результативності, але потребує творчості, активного функціонування свідомості, постійної роботи над собою, удосконалення та поповнення знань, що часто призводить до емоційного перенапруження.

Тож головними причинами професійного вигорання педагогів є:

- стрес, спричинений великою кількістю вимог;
- неспокійна обстановка на роботі, що потребує стійкої уваги і напруги;
- не завжди розумна організація праці;
- неувага до свого здоров'я.

З огляду на те, що психологічна перевтома призводить до зниження якості освітнього процесу, погіршення психологічного клімату в групі, а отже, і емоційного стану дітей, дуже важливо завчасно попередити виникнення синдрому емоційного вигорання.

Ознаки емоційного вигорання:

1.Зниження самооцінки, яке виявляється в таких станах, як – от:

- брак позитивних емоцій, деяка відчуженість у взаєностосунках з членами родини, колегами (часто так трапляється, що напарник починає дратувати, вам здається, що лише ви виконуєте майже всю роботу на групі);
- стан тривоги, незадоволення (повертаючись додому, все частіше хочеться сказати: «Дайте мені спокій!»);
- безпорадність та апатія, яка з часом може перерости в агресію та відчай.

2.Відчуття самотності, що виявляється:

- у непорозумінні з дітьми та їхніми батьками, неприхильних відгуків про декого з них у колі колег;
- у неприязні безпосередньо до дітей – спочатку це неприхована антипатія, а потім і вибух роздратування;
- у неможливості нормального емоційного контакту з дітьми та колегами.

3.Емоційне виснаження, яке виявляється:

- у зниженні ціннісного ставлення до життя;
- у байдужості до всього, навіть до свого особистого життя;
- у втомі, апатії та депресії, що з часом призводить до розвитку серйозних хвороб – гастриту, мігрені, гіпертензії, синдрому хронічної втоми тощо.

Вигорання відбувається поетапно і містить три стадії: напруга – опір – виснаження. Кожна стадія характеризується відповідними ознаками, зокрема:

-напруга – педагогу бракує позитивних емоцій, що призводить до зниження самооцінки;

-опір – педагог намагається відмежуватися від неприємних вражень, та поступово у нього з'являється відчуття самотності;

-виснаження – педагогу байдуже до роботи й особистого життя, бо він емоційно виснажений та спустошений.

Найбільш високі показники емоційного вигорання мають педагоги зі стажем від 10 до 15 років. Вважається, що це пов'язано із кризою середнього віку. Саме в цьому віці людина вперше озирається назад, замислюється над тим, чого досягла, оцінює свої професійні досягнення. Якщо їй здається, що вона не досягла певних успіхів (велика зарплата, статус, посада), свідомо чи ні, людина починає відчувати емоційний дискомфорт, психічну напругу, незадоволення працею, перевтому.

У педагогів зі стажем до 5 років причиною емоційного вигорання вважають невідповідність очікувань та реальної дійсності.

У педагогів зі стажем роботи понад 20 років вигорання пов'язують з віковими особливостями. Адже саме на цьому віковому етапі перед педагогом постає питання: «А навіщо я працюю?» Якщо він вдало його розв'яже, то у віці 50 – 55 років переживає нове піднесення творчих сил.

Найстійкішою до синдрому емоційного вигорання виявилася група педагогів зі стажем 15 – 20 років. Свої діти дорослішають, і з'являється можливість більше уваги та часу приділяти саме особистому та професійному життю, що сприяє оновленню переживань, появи відчуття повноти життя.

Тож емоційне вигорання розвивається не через довготривалу діяльність, а в результаті вікових та професійних криз людини, до яких призводять певні її особистісні та організаційні якості.

Прийоми швидкого реагування при стресі

-усміхнутися, пожартувати;

- пригадати щось радісне, гарне, приємне (радісну подію, приємну ситуацію, гідний вчинок);
- виконати певні рухи на кшталт потягування;
- звернути увагу на цікаву подію чи помилуватися пейзажами за вікном;
- розглянути квіти, фотографії, що знаходяться у приміщенні;
- уявити, що ти «купаєшся» в сонячних променях;
- виконати вправи з релаксаційного дихання;
- висловити кому – небудь комплімент або похвалити когось.

Вправи керованого дихання

Заплющіть очі, глибоко вдихніть і повільно видихніть. Скажіть подумки:

«Я – Лев» - глибоко вдихніть і повільно видихніть;

«Я – камінь» - глибоко вдихніть і повільно видихніть;

«Я – квітка» - глибоко вдихніть і повільно видихніть;

«Я – спокійна» - глибоко вдихніть і повільно видихніть.

Релаксація «Тихе озеро»

Заплющіть очі... Ви біля тихого чудового озера. Чутно лише ваше дихання та плескіт води. Сонце яскраво світить, і це змушує вас почуватися краще і краще. Ви відчуваєте, як сонячні промені зігрівають вас. Ви чуєте спів пташок та цвірінькання коників. Ви спокійні. Сонце лагідно вас пестить, повітря чисте та прозоре. Ви спокійні та нерухомі, як цей тихий ранок. Ви відчуваєтеся щасливими, вам не хочеться рухатися. Кожна клітинка вашого тіла насолоджується спокоєм та сонячним теплом. Ви відпочиваєте...