

## **Професійне вигорання у педагогів: причини та способи відновлення**

Учитель, який «вигорів», стає байдужим та роздратованим, а свої обов'язки виконує механічно.

Багатьом з нас добре знайомий стан, коли «опускаються» руки, буденні справи викликають роздратування, а виконання звичайних завдань займає вічність. Ми відчуваємо невдоволення собою та своїм життям, водночас відчуваємося знесиленими та демотивованими, щоб щось змінювати.

Такий стан може бути спровокований постійним стресом та хронічною втомою. І якщо він напругу пов'язаний з роботою, то це безпосередні ознаки професійного вигорання. До цього стану схильні спеціалісти всіх професій, однак вчителі знаходяться у підвищеній зоні ризику.

Учитель, який «вигорів», стає байдужим та роздратованим, а свої обов'язки виконує механічно. Хоча ще певний період тому саме цей педагог «горів» новими ідеями та натхненно розповідав про успіхи своїх учнів.

Що робити, якщо ви відчуваєте професійне вигорання? Чи варто поспішати змінити професію або ж можна відновитись? Розглянемо найпопулярніші сценарії, які призводять до вигорання, та способи, що допомагають загалом поліпшити ситуацію.

### **❖ Перевантаження**

Практично усі педагоги стикаються із ситуаціями, коли фізично неможливо встигнути виконати певну роботу в зазначені терміни, або коли кількість завдань надмірна. Деякі вчителі знаходяться допізна на роботі, жертвують сном та засиджуються до ночі, наприклад, за перевіркою зошитів, заповненням документації чи за складанням планів уроків. Якщо така ситуація повторюється систематично, то це призводить до емоційного виснаження та врешті-решт до професійного вигорання.

**Що робити:** Якщо ви відчуваєте, що докладаєте максимум зусиль, однак все одно не встигаєте виконати всі необхідні завдання, перше, що потрібно зробити, – відсортувати завдання за пріоритетністю. Допоможе у цьому матриця Ейзенхауера.



У пріоритеті виконайте важливі термінові справи, нетермінові можна перенести на наступний день. Не варто переживати та засмучуватись дарма, необхідно усвідомити, що не можна «стрибнути вище голови».

Якщо ви маєте додаткові довгострокові завдання від адміністрації, в такому випадку необхідно домовитись та делегувати частину обов'язків комусь іншому.

Якщо ви виконуєте виключно посадові обов'язки, однак все одно не встигаєте, оптимізуйте роботу із залученням технологій. Наприклад, використання різних тестів дозволить зекономити час на перевірку письмових домашніх завдань школярів.

#### ☐ Переоцінка власних сил на старті

Професійне вигорання може торкнутися навіть молодих спеціалістів, які нещодавно прийшли у професію. Чому так буває? Молоді педагоги, які прийшли у школу за покликанням, одразу активно підключаються до усіх етапів шкільного життя – готують цікаві уроки, організовують непересічні шкільні заходи, водять учнів на екскурсії чи у походи, підтримують неформальне спілкування в позаурочний час та інше. Усе це призводить до того, що молодий вчитель настільки захоплений шкільними справами, що йому навіть не вистачає часу на відновлення – здоровий сон не менше 7 годин та особисте життя поза школою.

- ✓ **Що робити:** Якщо ви відчуваєте, що починаєте втрачати захоплення від професії, почніть уважніше ставитися до свого фізичного та психологічного здоров'я – висипайтесь, не жертвуйте сном; повноцінно

харчуйтеся, не пропускайте сніданків та обідів; не хапайтеся за все й одразу на роботі, а залишайте час власним захопленням поза школою.

Якщо ви зіштовхнулися із цькуванням колег чи адміністрації, можливо, вам необхідно переглянути підхід до роботи. А може варто просто змінити школу!

Добре самопочуття допоможе вам легше справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі, а втримання балансу між роботою та часом на власні захоплення дозволить відчувати, що ваше життя насичене та різноманітне, а не обмежується школою.

#### ☐ **Втрата сенсу професії**

Нерідко від професійного вигорання потерпають педагоги, які з успіхом пропрацювали у школі понад 15-20 років. Ознаки вигорання нерідко списують на загальне стомлення від роботи, однак психологи вказують на зовсім іншу причину – за рутинними щоденними обов'язками та знеціненням роботи з боку адміністрації, батьків чи учнів вчителі втрачають сенс професії.

- ✓ **Що робити:** Згадайте, що саме вам подобалося у вчителюванні раніше. Чому свого часу ви обрали саме роботу з дітьми? Що було для вас важливим в момент вибору професії? Проаналізуйте, що змінилося з того часу: школа перестала приносити радість чи стало складніше радіти через надлишок негативу. Подумайте, як саме ви можете мінімізувати ці моменти?

Якщо ви зіштовхнулися із проблемою, що ваші учні не цікавляться навчанням, спробуйте мотивувати їх, залучаючи на уроках [сучасні онлайн-інструменти](#), а також [творчі завдання](#), в яких вони можуть проявити себе.

#### ☐ **Неуважність до власних емоцій**

Нерідко вважають, що найшвидше вигорають ті, хто витрачають свій ресурс на співпереживання іншим. Однак психологи зазначають вагомішу причину, а саме – нерозуміння власних емоцій та невміння ними керувати.

- ✓ **Що робити:** Намагайтеся розібратися, що ви відчуваєте, що саме передує виникненню певних емоцій та як подолати негатив. Якщо вчитель розуміє причинно-наслідковий зв'язок виникнення певних емоційних станів та знає, як подолати негатив, то вигорання мало ймовірно.

Однак інколи буває доволі важко самотужки розібратися у власних переживаннях та побачити шляхи конструктивного вирішення проблемних ситуацій. У таких випадках варто звернутися на консультацію до спеціаліста.

❖ **Як не допустити вигорання та отримувати радість від улюбленої справи?**

✓ **Уникайте токсичного спілкування**

Серед ваших знайомих, а може й серед колег, неодмінно є люди, в житті яких хронічно все геть погано. Все і завжди: недолуге начальство, неслухняні діти, непосидючі учні, дурні колеги, дощова погода, нікчемна влада та інше. Насправді навіть неважливо, як є об'єктивно, вони так відчують і гірше того, готові годинами про це говорити.

Чи варто вам витратити свій час на подібні розмови чи вислуховування монологу, зміст якого не змінюється? Що ви відчуваєте під час такого спілкування?

По можливості тримайтеся на відстані від людей, які є хронічними скигліями. Намагайтеся оточувати себе особистостями, які вміють підмічати хороше навкруги та постійно професійно розвиваються. Вони надихають та мотивують!

✓ **Дозволяйте собі «прожити» власні емоції**

Життя вчителя сповнене постійними стресами. Водночас педагог має бути урівноваженим та не допускати прояву негативних емоцій на оточення. Через це більшості вчителів доводиться «ховати» їх у собі: не можна виплескувати гнів на роботі, не варто й удома. Але ж від того, що ми не даємо миттєву емоційну реакцію, ми не перестаємо відчувати. Що робити зі своїми емоціями, щоб негатив не накопичувався і не отруював ваше життя?

Спробуйте виплеснути свої емоції на папір. Знайдіть час та спокійне місце, де вас ніхто не турбуватиме і буде змога цілком зануритися у власний емоційний стан та описати його. Це можна зробити як мінімум трьома способами:

- **Опишіть ваші переживання: страх, гнів, ненависть, тривогу та інше.** Це дозволяє структурувати власні думки. До того ж така практика звільняє мозок від негативу. Ймовірно, ви помічали, як часто стає легше після того, як комусь виговоришся? А «вибалакування» у письмовому форматі дозволяє подивитися на свої переживання зі сторони. Особливо це корисно, якщо перечитати написане трошки згодом, коли основна

емоційна хвиля стихне, та проаналізувати, чи дійсно все так серйозно, як здавалося у моменті.

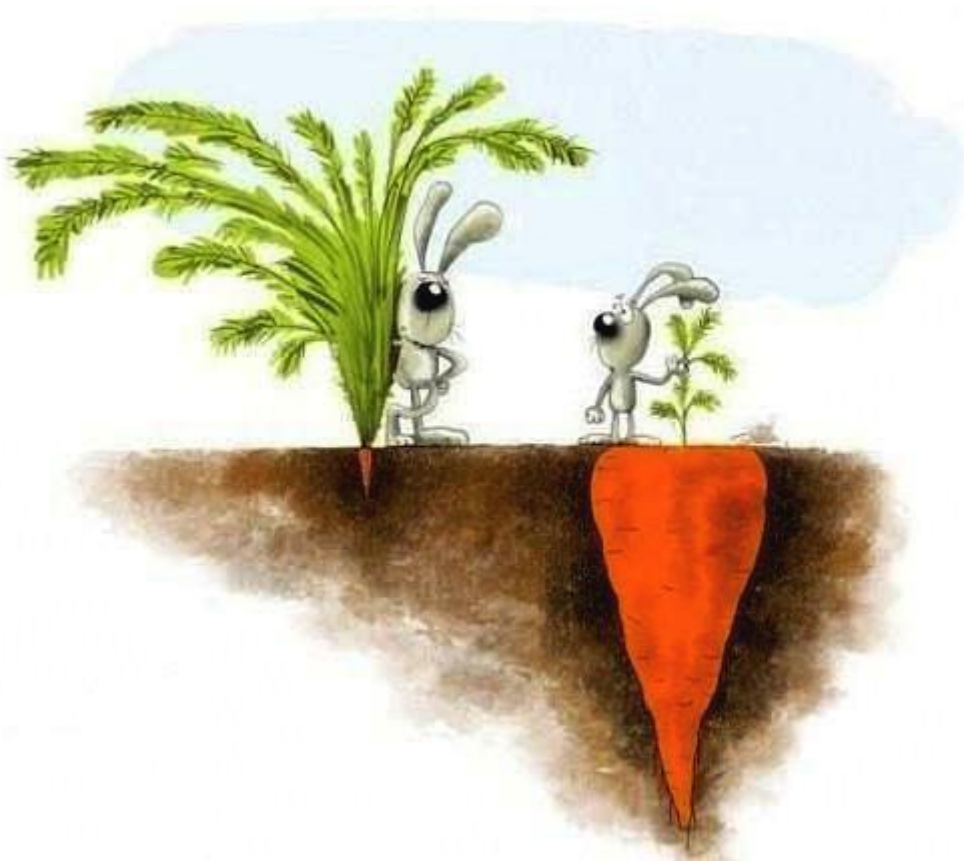
- **Поставте собі ряд запитань.** Що ви відчуваєте? Які причини вашого емоційного стану? Чи можете ви якимось вплинути на ситуацію, що склалася, якщо так, то як саме? Намагайтесь чесно відповісти собі на ці запитання, у ході чого зможете прагматично проаналізувати емоційну ситуацію, що склалася.
- **Намалюйте те, що ви відчуваєте.** За допомогою різних кольорів та абстрактних образів спробуйте намалювати свої переживання. Така практика допоможе сконцентруватись на власному емоційному стані та повною мірою прожити його. Після цього спробуйте намалювати іншу абстракцію яскравими кольорами.

Малювання фарбами, зокрема використання для цього яскравих кольорів, допомагає коригувати емоційний стан. Такого висновку свого часу дійшов ще Йоган Гете, він навіть присвятив цьому дослідженню кілька років та виклав результати у праці [«Теорія кольорів»](#). Практику кольоротерапії широко використовують психологи.

### ✓ Не порівнюйте себе з іншими

Іноді опускаються руки і здається, що ваші колеги значно успішніші: їм краще вдається знайти спільну мову зі школярами та колегами; учні з нетерпінням біжать до них на уроки; окрім школи, вони з успіхом проводять всеукраїнські вебінари/випускають посібники чи підручники. А ще в них щаслива родина і лад у сім'ї. Здається, що вони взагалі значно більше встигають, при цьому не перетворюють роботу на спосіб життя.

Ми всі схильні порівнювати себе з іншими. При цьому, з одного боку ми часто доволі критично ставимося до себе і власних здобутків, а з іншого – бачимо не об'єктивну картинку стосовно оточення, а лише те, що нам демонструють.



Варто пам'ятати, що ви не гірші за когось, а просто інші: у всіх свій шлях та свої цілі.

Якщо вас турбує, що ви робите щось недостатньо, визначте свої пріоритети та проаналізуйте власні здобутки за останній період (наприклад, за рік чи п'ять): як ви змінилися за цей період, чого навчилися, які нові навички опанували, де подорожували, які здобутки мають ваші учні. Вам точно є чим пишатися, навіть якщо це непомітно одразу!

Подумайте, чого б ви хотіли досягти через рік, п'ять чи десять років? Окресліть свою мету та впевнено рухайтесь до її досягнення власним шляхом!

### **✓ Плануйте своє життя та професійний розвиток**

Коли педагог не бачить перспектив та не ставить цілі, його професійне життя через певний час втрачає сенс, виникає відчуття суцільного «болота». Усе це ознаки вигорання. Щоб запобігти виникненню цього стану плануйте своє життя, ставте коротко- та довгострокові цілі професійного зростання та слідкуйте за дотриманням створеного особисто вами графіка.

Наприклад, ваша мета через 2 роки поїхати в іншу країну працювати вчителем за програмою обміну досвідом.

Як досягти мети? Знайдіть відповідні міжнародні програми, наприклад. Уважно ознайомтеся, які вимоги до кандидатів, оцініть свої сильні та слабкі сторони, та сплануйте, як заповнити прогалини у власних знаннях та навичках.

Візьміть за правило, щовечора планувати свій наступний день, зважаючи на завдання, які сприяють досягненню вашої мети (наприклад, міжнародному стажуванню). При цьому варто складати розклад дня таким чином, щоб він не поширювався лише на шкільні справи та професійний розвиток, а й був час на особисте життя та власні захоплення. Адже якою б хорошою не була б робота, спосіб життя не має будуватися виключно навколо неї.

**Бережіть себе! Піклуйтеся про власне здоров'я – як фізичне, так і психологічне.**