

Профілактика професійного вигорання – рекомендації педагогічним працівникам.

Вигорання – це реакція людини на хронічну втому. Вона починає негативно ставитись до роботи та предмету своєї професійної діяльності, у неї знижується самооцінка.

Стадії вигорання

Перша стадія. Напруга.

Це адаптація до професійних вимог, коли вчителю дають певну зону відповідальності, але його навичок недостатньо. Є два варіанти: він або розширює свої навички (позитивна внутрішня мотивація), або каже, що не зможе. У другому випадку це – перший дзвіночок, що він прямує не в тому напрямку. На цій стадії в людини може коливатися самооцінка – від варіанту “я нічого не вмію” до “я все можу”. Але частіше проявляється “я нічого не вмію”. Можуть бути проєкції про те, що інші думають, що ви не професіонал. Інші можуть так і не думати, але є внутрішня позиція. Часто в таких випадках вчителі не хвалять дітей: я себе не можу похвалити, тому й інших. Можуть з’явитися відчуття загнаності в клітку, тривожність, апатія або легка депресія.

Друга стадія. Резистенція.

Вчитель відчуває сильний стрес. Це ситуації, які він не може конструктивно подолати. Наприклад, за два тижні треба зробити річний план, а він ніяк не встигає. І директор постійно запитує: “Ну, що, вже зробили?”. Це за два тижні виснажує вчителя більше, ніж він виснажився би за рік. Дві стадії складаються до купи, і людина вже думає: “У мене недостатньо компетенції, ще й постійно грузять”.

Тоді з’являються неадекватне реагування на певні події в житті (наприклад, безпричинна агресивність), емоційно-моральна дезорієнтація (можуть з’являтися любимчики, а до інших дітей – упереджене ставлення), знехтування професійними обов’язками. Часто знижується рівень емоцій, тобто вчитель не емпатує. Дитина приходить до нього і просить не ставити двійку, обіцяє вивчити, а у вчителя вже є упереджене ставлення – та що ти можеш?

Через обмеження своїх емоцій може виникати прискіпливість до деталей – щоб жодної помарочки не було на полях, щоб зробили тільки за інструкцією, ні кроку в бік. Це ригідна позиція – не давати творчості. Творчість – це завжди емоції, і вони зазвичай позитивні. А якщо людина забороняє собі емоції, то забороняє і творчість.

Третя стадія. Виснаження

До ознак двох інших стадій додаються психо-фізіологічні реакції. Вчитель починає часто хворіти, у нього щось болить. Це психосоматика, коли хвороба є виправданням, чого я на ту роботу не можу йти. Плюс – коли людина не дозволяє собі паузи, це робить за неї організм. Він виснажується і стає чуттєвим до вірусів, застуд. Це можуть бути хвороби, які заженуть у ліжку не на тиждень, а набагато більше.

Перша думка вчителя зранку – “я не хочу туди йти, не хочу бачити цих дітей”. Але треба. Відбувається ще більша емоційна відстороненість від інших людей. Ця стадія вже конкретна: або треба йти у відпустку, або змінювати роботу.

В останню стадію люди себе заганняють. Вже на першій і другій ви відчуваєте, що вам погано. Але люди просто відмахуються: я ще потерплю, тут треба наздогнати. Зазвичай так відбувається через гроші. Я вже відчуваю, що не хочу цього, але керівництво сказало “треба”.

Це загальні сипмтоми. Може бути набір двох-трьох. І це вже дзвоник. Та є психологічні та педагогічні методики, які діагностують емоційне вигорання. Наприклад, можна пройти тест.

Поради «Як уникнути синдрому «професійного вигорання»

1. Любіть себе.
2. Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
3. З'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе.
4. Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку.
5. Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.
6. Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом з ними.
7. Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так це йому потрібно? Може, він впорається сам?
8. Сплануйте свій день.
9. Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.
10. Навчіться керувати своїми емоціями.
11. Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо Ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконасте в цьому інших.
12. Усміхайтесь, навіть якщо Вам не дуже хочеться.
13. Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.
14. Вмійте сказати “НІ”.
15. Вживайте вітамін Е.