

Эмоциональное выгорание: советы педагога-психолога

По данным исследований, у подавляющего числа педагогов рано или поздно наступает эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к ученикам, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.

У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома.

Как же избежать встречи с эмоциональным выгоранием? Вот несколько советов:

- Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
- Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.
- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.
- Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
- Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.
- «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со

стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.

- Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом. Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

- Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

- Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения.

- Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

- Используйте приемы позитивного мышления. Для начала определите негативные мысли и убеждения, причиняющие дискомфорт. Например, «я ничего не успеваю», «меня никто не хочет понять», «все люди эгоистичные» и т. д.

Замените эти утверждения на позитивно - конструктивные, которые будут укреплять уверенность в своих силах. Например: Администрация требует от меня слишком много - Администрация верит в меня, в мои силы и возможности.

На работу я трачу слишком много сил. - Человеку дается столько, сколько он может выдержать. Все дается нам по силам.

Меня раздражают слабые ученики. - Хорошо, что среди моих учеников есть и хорошие. Благодаря слабым, я научусь находить подходы ко всем ребятам.

Бесконечные стрессы - это ужасно! - Стрессы - это двигатели прогресса!

Использование самопрограммирования - основной метод саморегуляции, при котором задается программа действий своему организму. Программа должна быть краткой, конкретной, позитивной.

Основные правила самопрограммирования

- Организм не понимает частицу «не». Формула «у меня не болит голова» неэффективна, сработает слово «болит». Лучше использовать: «голова легкая, свежая, ясная».

- Формула должна быть в виде приказа: конкретная, краткая, безоговорочная.

- Формула составляется так, что желаемое состояние представляется как наступившее, оно есть и никаких сомнений по этому поводу быть не может. А сомнения и колебания направляют нашу силу против нас.

Есть одна универсальная формула, которая помогает людям разных профессий: "Я СИЛЬНАЯ И СПОКОЙНАЯ. Я ЕСТЬ!" / "Я СИЛЬНЫЙ И СПОКОЙНЫЙ. Я ЕСТЬ!" трехкратное повторение этой формулы на фоне даже легкого и кратковременного расслабления хорошо восстанавливает силы и стабилизирует состояние, активизируя внутренние резервы.

Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения

- Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

- Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

- Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

- Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

- Установка на радость. Самым мощным средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы самосовершенствуемся, видим прекрасное вокруг; слышим прекрасное. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться.

- Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.

- На каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью (формула выживаемости профессора В.М. Шепеля). Это время восстановления физических сил организма; время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки,

очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

Какой бы способ Вы ни выбрали, главное - ВЕРИТЬ в его эффективность!

Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами.

Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней», «Не так нам ситуация мотает нервы, как наше отношение к ней». Выбирайте любую на свой вкус и в стрессовой ситуации, в состоянии дискомфорта задайте себе вопрос: «Необходимо мне это состояние?». Если нет - отпустите его (состояние дискомфорта, бессмысленные переживания) и не мучайте себя! Не сразу все будет получаться, но если задаться целью тренироваться в данном направлении ежедневно, то успех гарантирован. Пусть Вам мир улыбается чаще, дорогие учителя!