

# Как избежать синдрома профессионального выгорания?

## 1. Стратегии преодоления профессионального выгорания.

### Алгоритм детализации проблемы:

I. Выясните общую причину стресса (поможет список причин, травмирующих педагогов).

II. Определите, что вы чувствуете:

- Какая эмоция взяла верх над остальными? (список эмоций прилагается).

- Какое ваше состояние в данный момент? (список возможных состояний прилагается).

III. Каким органом вы реагируете на стрессовую ситуацию? (голова, глаза, горло, сердце, желудок, руки, ноги и т. д.)

IV. Смените стереотип поведения. (для этого выясняется, кто виноват: субъект или объект?)

### Если в вашем стрессовом состоянии виноват какой-то человек, то:

- Постарайтесь увидеть позитивные намерения другого человека (определите причины, заставившие его так поступить с вами). Даже если вы уверены в своей правоте, это не значит, что у вашего обидчика нет своей правды.

- Откажитесь от «зеркальной» реакции и дайте человеку договорить, не перебивая его. Не платите ему той же монетой, не обрушивайте на него те же нотации и критику, что и он на вас.

- Проявите к нему понимание и эмпатию. Воспринимайте своего партнёра как человека, чьё поведение очень точно иллюстрирует фразу «благими намерениями вымощена дорога в ад». Именно от вас зависит, станет ли всё по-другому, если в ответ на колкости и раздражение вы ответите спокойствием, выдержкой и дружелюбием, а то и вовсе «погладите» его «по душе».

Если ваше стрессовое состояние вызвано какими-то другими причинами, то:

- Постарайтесь адекватно посмотреть на проблему (подойти к ней с разных сторон: критически, творчески, позитивно, философски).

Чтобы это сделать, надо владеть способами воздействия на внутренние состояния.

### Способы воздействия на внутренние состояния:

I. Изменение физического состояния (дыхания, мимики, жестов).

1. Первым делом расслабьтесь. В этом вам поможет простое упражнение «Дыхание» (делайте быстрый вдох и медленный выдох. Выдох в два раза длиннее вдоха).

2. Просто улыбнитесь, даже, если не хочется.

Тренировочное упражнение.

Изобразите улыбку грустную, злорадную, блаженную, восторженную.

Если хотите изменить своё внутреннее состояние в лучшую сторону, улыбайтесь восторженно или блаженно.

3. Старайтесь говорить медленно, движения делать плавные.

II. Использование чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных).

1. Постарайтесь вспомнить что-то очень приятное для вас. Вспомните то состояние радости и удовлетворения, в котором вы находились. Соберите воедино эти минуты своей жизни, найдите время прожить их ещё раз хотя бы мысленно.

2. Если у вас есть любимый герой из кинофильма или книги, то представьте, как бы на вашем месте поступил он, или чтобы он вам посоветовал в данной ситуации.

3. Послушайте любимые мелодии и потанцуйте, можно в одиночестве. Рекомендуют слушать классическую музыку или народные мелодии. Из музыкальных инструментов лечебное воздействие оказывает орган.

4. Преобразуйте свою эмоцию. Для этого нужно представить, как она выглядит, что из себя представляет, и уничтожить её или договориться с ней жить мирно.

5. Сделайте какую-нибудь безделушку или слепите, или нарисуйте.

6. Воспринимайте мир, как мир добра и красоты. Это создаёт гармонию внутри себя.

Стихотворение Блока (зачитывается вслух).

Когда ты загнан и забит  
Людьми, заботой иль тоскою;  
Когда под гробовой доскою  
Всё, что пленяло тебя, спит;  
Когда по городской пустыне,  
Отчаявшийся и больной,  
Ты возвращаешься домой,  
И тяжелит ресницы иней,  
Тогда – остановись на миг  
Послушать тишину ночную:  
Постигнешь слухом жизнь иную,  
Которой днём ты не постиг;  
По-новому окинешь взглядом  
Даль снежных улиц, дым костра,  
Ночь, тихо ждущую утра  
Над белым запушённым садом,  
И небо – книгу между книг;  
Найдёшь в душе опустошённой  
Вновь образ матери склонённой,  
И в этот несравненный миг –  
Узоры на стекле фонарном,  
Мороз, оледенивший кровь,

Твоя холодная любовь –  
Всё вспыхнет в сердце благодарном,  
Ты всё благословишь тогда,  
Поняв, что жизнь – безмерна боле,  
Чем quantum satis\* Бранда воли,  
А мир – прекрасен, как всегда.  
(\* «в полную меру» лат. – лозунг Бранда, героя драмы Ибсена.)

### III. Проговаривание вслух.

1. Самовнушение. Фразы должны быть краткими, понятными, простыми. Чтобы это подействовало нужно выполнить одно важное условие – самовнушение должно идти без применения волевых усилий. Вы не должны заставлять себя что-то говорить или приказывать, вы должны искренне этого хотеть. Бессознательное самовнушение бывает очень успешным, т. к. осуществляется без усилий.

Тренировочное упражнение

Скажите фразу «я рад»

- гневно,
- безразлично,
- гордо,
- жалостно
- заманчиво
- ласково
- окрыляюще

2. Аутогенная тренировка. (требуется продолжительное время, чтобы научиться )

Профилактика эмоционального выгорания.

1. Физкультура. Можно просто 2-3 раза в неделю по 20 минут делать пешие прогулки. Этим вы будете накапливать энергию для следующих стрессовых ситуаций.

2. Водные процедуры. Вода очень хорошо снимает усталость.
3. Правильное питание.
4. Сон.
5. 30-минутное одиночество после тяжёлого рабочего дня.
6. Любимое занятие, хобби.
7. Встреча с друзьями.

Список фундаментальных эмоций:

1. Страх (испуг, паника)
2. Гнев (взбешённость, безумие)
3. Горе (уныние, печаль, сломленность)
4. Отвращение (неприязнь, омерзение)
5. Презрение (пренебрежение, надменность)
6. Стыд (застенчивость, робость)
7. Вина (сожаление, раскаивание)

Список причин, травмирующих педагогов:

- Взаимоотношения с руководством.
- Сложный микроклимат в коллективе (конфликты).
- «Трудные» ученики.
- Взаимоотношения с родителями.
- Постоянная нехватка времени.
- Большое количество документации и ненужной бумажной работы.
- Социометрический статус в коллективе (отверженный и непринятый).
- Неумение сказать «нет», отказаться от дополнительной «авральной» работы.
  - Особенности характера, которые вас самих не устраивают, (застенчивость, агрессивность, медлительность и т. д.)
  - Низкая зарплата.

## Тест

### «Насколько вы подвержены профессиональному выгоранию?»

Подсчитайте, сколько симптомов характерно для вашего сегодняшнего состояния. Постарайтесь сравнить себя сегодняшнего и себя «вчерашнего».

- Нарушение сна (как бессонница, так пересыпание).
- Постоянное чувство усталости.
- Снижение или повышение аппетита.
- Снижение или повышение веса.
- Обострение хронических заболеваний.
- Злоупотребление лекарственными препаратами.
- Частое употребление табака, кофе или шоколада.
- Очень частые походы по магазинам.
- Почти каждодневные встречи с друзьями (подругами) в ущерб семье.
- Избегание контактов с коллегами по работе
- Избегание контактов с учащимися
- Избегание контактов с родителями учащихся
- Избегание контактов в собственной семье
- Острое желание сменить место работы
- Беспричинная тревога или чувство тяжести («камень на душе»)
- Апатия к работе.
- Интеллектуальное опустошение (проблемы с запоминанием информации, трудности с систематизацией и классификацией).
- Избегание своих профессиональных обязанностей.
- Чувство «загнанности в клетку».
- Ваши моральные ценности уже не действуют, вы не знаете, какими правилами руководствоваться.

Если вы набрали больше 10 симптомов, то следует срочно принять меры по преодолению профессионального и эмоционального выгорания.