

Рекомендации педагогам по преодолению и профилактике эмоционального выгорания

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является синдром эмоционального выгорания (СЭВ).

СЭВ—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, внутренних ресурсов с ним можно успешно бороться.

Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

1. Мыслите позитивно. Каждая жизненная ситуация подарена нам не случайно, несет свой жизненный урок, замечайте даже в самых трудных моментах - плюсы и возможности для вашего дальнейшего пути. Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь. Помните: «Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».

2. Будьте внимательны к себе: это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.

3. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.

4. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

5. Любите себя, хвалите себя, делайте маленькие радости, комплименты.

6. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

7. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

8. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

Находите время для себя, выделяйте достаточно времени для сна и отдыха. Каждый имеет право не только на работу, но и для личной жизни, своих увлечений и предпочтений.

9. Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться как минимум 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. 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).

10. Научитесь жить с юмором. «Юмор-соль жизни, — говорил К. Чапек, — кто лучше просолен, дольше живет». Смех защищает нас от чрезмерного напряжения. Смейтесь на здоровье!

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

12. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: «Жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами».

13. Хобби. Обязательно найдите себе занятие по душе, не связанное с профессиональной деятельностью. Тогда стресс будет «приставать» к вам реже. Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, вышивайте, конструируйте и т.п.

14. Привнесите новые эмоции, мысли и действия в свой обыденный день. Начните «Новый день — новое в обыденном». Вы возвращаетесь домой по одной и той же дороге, совершаете обыденные стереотипные поступки — в «Новый день» попробуйте совершить 10 новых поступков (например, возвращайтесь домой по другой дороге, по-новому попросите об остановке в транспорте

и др.). Разнообразьте вашу жизнь

15. Позволяйте себе проявлять эмоции, иногда полезно просто выговориться. Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Эмоциональная разрядка необходима для

сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя. Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; мните, рвите бумагу; кидайте предметы в мишень на стене; попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

16. Музыка является одним из компонентов улучшения настроения.

17. Использование формул самовнушения

Если, например, Вы - человек, не терпящий приказов и директив, тогда постройте текст формулы в мягкой манере, в форме убеждения: "Я спокоен и уверен в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, потому что впереди у меня трудный разговор".

Если Вы - человек эмоциональный, тогда ваш текст должен содержать яркие прилагательные: "Я испытываю спокойствие и уверенность в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, как мощный фундамент великолепного здания".

Если же Вы - человек сдержанный и в то же время сильный, энергичный, ваша формула должна звучать как краткий и резкий приказ или команда: "Я должен быть спокойным! Спокойно! Уверенность в себе!". Тексты формул составляются заранее, но иногда могут использоваться спонтанные самоприказы, возникающие в ситуации "здесь и сейчас".

Для того чтобы формулы были эффективны, помните о следующих правилах:

1. Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.

2. Большое значение имеет начало формулы.

3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до семи раз).

4. Важно непоколебимо верить в "магические свойства" произносимых Вами слов.

5. Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности, сконцентрировав волю.

Вот несколько формул, которые можно взять на вооружение:

- **Уверенность в себе.** "Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу" (последнюю фразу можно повторять несколько раз).

- **Спокойствие, стабильность.** "Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе"

Следующая формула поможет перед сложным разговором.

- **Спокойствие.** "Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

- **Снятие усталости** и восстановление работоспособности. "Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле".

Большое значение для противостояния выгоранию и сохранения профессионального здоровья учителей имеют **модели преодолевающего поведения**.

Конструктивными следует считать поиск социальной поддержки и уверенные действия. Неконструктивные способы поведения – избегание, манипулятивные и агрессивные действия – сопряжены с высоким уровнем выгорания и профессиональной дезадаптацией учителей.

Важно помнить, что положительные эмоции менее устойчивы и более затратны в плане психологической энергии. Негативные эмоции подпитывают сами себя, и чем больше мы в них погружаемся, тем дольше они будут длиться и могут постепенно перейти в негативное мировосприятие.

Поэтому каждый человек может осознанно выбрать – будет ли он выгорать под напором внешних обстоятельств, иногда действительно очень неблагоприятных, или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов и просто через переживание сиюминутных приятных ощущений.