

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ БУДНИ



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ВЫГОРЕЛ ИЛИ СГОРЕЛ ?

КОГДА НЕ В РЕСУРСЕ И НЕ В ПОТОКЕ...



Термин «Выгорание» был предложен американским психиатром Гербертом Фреденбергером в 1974г., как результат наблюдений за своими коллегами - психиатрами, испытывающими эмоциональное истощение, вызванное хроническим стрессом, связанным с работой.

Фреденбергер выделил триаду симптомов в синдроме эмоционального выгорания:

1. Эмоциональное истощение (упадок сил). То, что в психиатрии носит название астения или психастения.
2. Дегуманизация - обезличенное негуманное общение, воспринимаемое взаимодействующими людьми, как бессердечное, невнимательное, циничное и т.п.
3. Обесценивание личных достижений, успехов, потеря желания и смысла вкладывать дальнейшие усилия во что бы то ни было.

Синдром профессионального (эмоционального) выгорания – самая опасная профессиональная болезнь типа профессий "человек-человек", чья деятельность тесно связана с общением (педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров всех уровней, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков). Первая исследовательница этого явления К.Маслач назвала свою книгу: "Эмоциональное выгорание - плата за сочувствие", определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам. С точки зрения концепции Г.Селье, профессиональное, или эмоциональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.



чувства: апатия, подавленность, боязнь ошибиться, беззащитность, отсутствие мотивации, страх быть недостаточно совершенным, боязнь неопределенности и неконтролируемых ситуаций, боязнь показаться слабым



мысли: о несправедливости жизненных обстоятельств, недовольстве занимаемым положением в обществе, недооценка окружающими собственных трудовых усилий, собственном несовершенстве;



действия: резкие высказывания в сторону окружающих и себя (такие как критика), желание быть замеченным или, наоборот, скрыться от всех, стремление к перфекционизму или, наоборот, совсем не стараться при выполнении рабочих задач.



ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ОТВЕТИТЕ НА ВОПРОСЫ АНКЕТЫ «ДА» ИЛИ «НЕТ»

- Когда в воскресенье полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
- Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал/а бы это без промедления.
- Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (коллеги, ученики и т. д.).
- На протяжении последних трёх месяцев я отказывался/-ась

от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.

- Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал/а

обидные прозвища, которые использую мысленно.

- С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
- За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул/а бы что-нибудь новенькое.

Подсчитайте количество положительных ответов.

0 – 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас. *

* Вера Каппони, Томаш Новак. Сам себе авторитет. СПб.: Питер, 1995.-168 с.

Необходимое условие борьбы с выгоранием — знакомство со своим внутренним миром. Субличности, роли, чувства, состояния — то, что может заставлять нас выгорать "на ровном месте" или спасти даже в самых токсичных и хаотичных условиях.

(С)Леонид Кроль «Жизнь без выгорания. Как сохранить эмоциональную устойчивость и позаботиться о себе»

Модификация техники «Кувшин самооценности»

Представьте себе на внутреннем экране некий сосуд. Это ваш эмоциональный резервуар. Жидкость, заполняющая его – ваша энергия, сила, эмоции. Рассмотрите её очень внимательно:

- а) сколько жидкости находится в вашем сосуде, каков процент наполнения? Можно показать.
- б) какого она цвета?
- в) представьте, какой бы он мог издавать звук, как если бы зазвучал? Звук этот на слух приятный? Или напротив, нарушающий всякую гармонию?

г) как ваше тело воспринимает зримую и слышимую картинку в вашем внутреннем мире? Телесная реакция или избавит вас от иллюзии, что всё хорошо, или подтвердит, что у вас все в порядке.

Краткая интерпретация результатов:

Эмоциональный резервуар заполнен на:

70%-100% - обладаете большим запасом энергии, готовы к эффективному взаимодействию. Вы терпимы и стрессоустойчивы, уверены в себе, любите себя и людей. 50% - пропадает ощущение полноты жизни, появляется обидчивость, скука, эффективность человека падает. Организм помогает вам на пределе своих возможностей. Уверенность в себе исчезает, появляется пессимистическое мировосприятие.

30% - гнев, раздражение, ощущение невосполнимой утраты. Появляется желание «прислониться» к более сильному человеку.

0%-30% - что-то пошло не по нашему сценарию, это состояние сигнализирует нам о том, что обиделись мы не на шутку. **

** Вольская, В. В. Формирование имиджа педагога дополнительного образования / В. В. Вольская. - М.: ЦРС ДОД, 2002. - 64 с.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ СОВЕТЫ

1. Отдых и расслабление. Найдите время для отдыха и расслабления. Это может быть прогулка на свежем воздухе, чтение книги, просмотр фильма, занятие хобби или спортом. Главное — найти то, что приносит вам удовольствие и помогает расслабиться.

2. Поддержка близких. Поговорите с близкими людьми о своих переживаниях. Они могут оказать вам поддержку и понимание. Не стесняйтесь поделиться своими чувствами и эмоциями.

3. Изменение образа жизни. Внесите изменения в свой образ жизни, чтобы снизить уровень стресса и напряжения. Это может быть изменение режима дня, питания, физической активности или других аспектов жизни. Однако перед любыми изменениями проконсультируйтесь с врачом.

4. Профессиональная помощь. Обратитесь к психологу или психотерапевту. Специалист поможет вам разобраться в причинах эмоционального выгорания и найти пути его преодоления. Не стесняйтесь обращаться за помощью.

5. Изменение отношения к работе. Пересмотрите своё отношение к работе. Найдите в ней смысл и ценность. Установите чёткие цели и ожидания. Не забывайте делать перерывы и отдыхать.

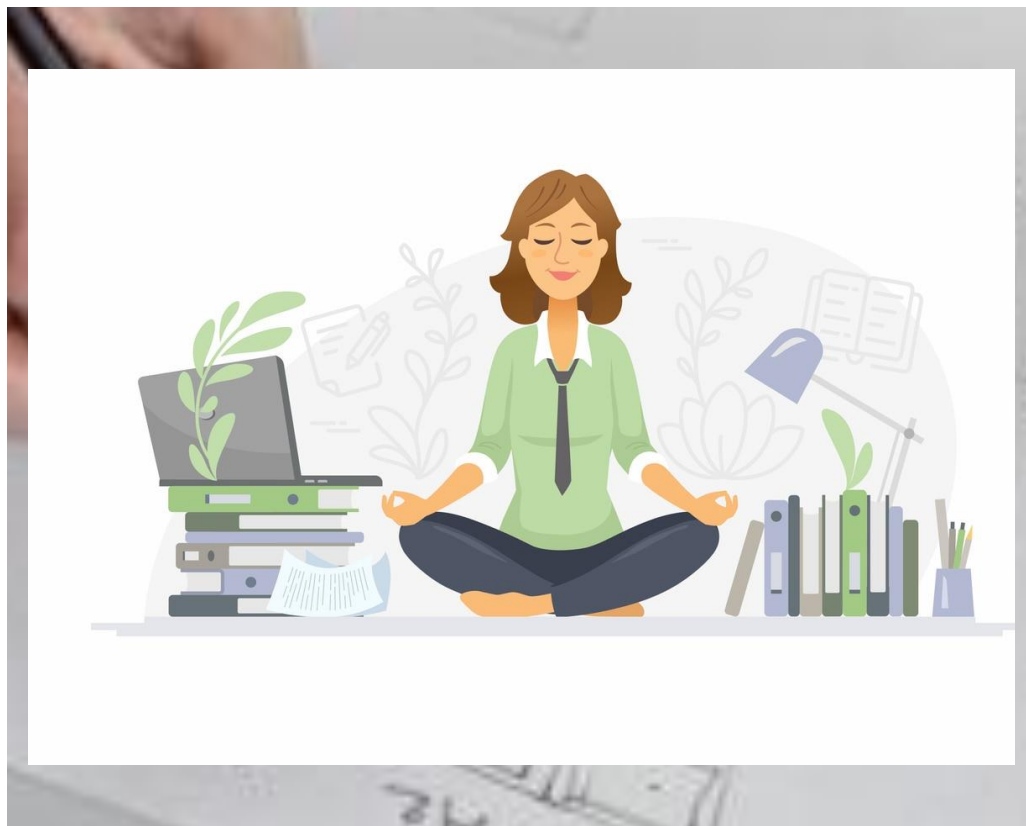
6. Управление временем. Научитесь эффективно управлять своим временем. Это поможет вам избежать перегрузки и переутомления. Планируйте свой день, устанавливайте приоритеты и не забывайте о перерывах.

7. Поддержка коллег. Поделитесь своими переживаниями с коллегами. Они могут оказать вам поддержку и понимание, а также предложить идеи по преодолению эмоционального выгорания.

8. Забота о себе. Не забывайте заботиться о себе. Ешьте здоровую пищу, занимайтесь спортом, высыпайтесь и уделяйте время своим увлечениям. Это поможет вам сохранить энергию и силы.

9. Отказ от многозадачности. Не пытайтесь делать несколько дел одновременно. Это может привести к перегрузке и переутомлению. Сосредоточьтесь на одном деле за раз.

10. Поиск новых интересов. Найдите новые интересы и увлечения. Это поможет вам разнообразить свою жизнь и отвлечься от работы.



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ

Существуют специальные упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль.

Если Вы регулярно выполняете одного или два упражнения (в течение 3-5 минут), то они помогут Вам правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими. И в результате достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии, снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

Упражнение "Шалтай-Болтай"

Исходное положение, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл — это поворот вправо и влево. Делаете 24-28 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны.

Упражнение "Танец"

Свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом - мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это цикл. Делаете 5-6 циклов. Меняете порядок ног: шаг левой - мах правой вперед-вверх-влево. Выполнять в одном удобном для Вас ритме. Делаете 5-6 циклов. Повторяете это упражнение еще один раз. Повторение синхрогимнастики после трудового дня снимет усталость и психологические блоки.

Упражнение «Сосулька»

Представьте, что вы — сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 мин. Затем представьте, что под действием тепла вы начинаете медленно таять. Запомните ощущения расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

ИЩЕМ БАЛАНС

УПРАЖНЕНИЕ «БАТОН»



Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Выше Вы видите два батона, вам пока необходим один, выберите, тот который нравится, любой.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете РАБОТЕ.

Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша СЕМЬЯ. Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок и своя жизнь.

ЗДОРОВЬЕ. Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куска.

САМООБРАЗОВАНИЕ. В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д.

УВЛЕЧЕНИЯ. Это и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений.

Переходим ко второму батону. А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели. Независимо от обстоятельств сегодня, посмотрите на ваш второй батон и распределите коротенько обозначьте, где какие теперь позиции займут места.

Ответьте на вопрос: «Что Вы можете сделать для того, чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось?»

ПРИТЧА

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов! Нет, г 300, пожалуй! А может и все 500, - раздавались ответа.

- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор.

А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2:00?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение.

Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

- Нет - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.

- Конечно! - радостно ответил профессор. - Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как тряпина. Если будете думать целый день, она вас парализует.

- Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.