

Профилактика эмоционального (профессионального) выгорания педагогов в условиях работы в лагере с дневным пребыванием детей

Профессия «педагог», иначе «работа сердца и нервов», требует буквально ежедневного, даже ежечасного расходования огромных душевных сил. Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье. Профессиональная деятельность педагога лагеря дневного пребывания детей характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего дня протекает в напряженной обстановке: эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Речь идет о нервозности, раздражительности, усталости, разного рода недомоганиях.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Что касается причин возникновения состояния эмоционального **выгорания в педагогической деятельности**, то педагоги выделяют следующие:

- высокую эмоциональную включенность в деятельность - эмоциональную перегрузку;
- несоответствие результатов труда затраченным силам;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- организационные моменты **педагогической деятельности**: нагрузка, расписание, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Стадии профессионального выгорания

Синдром **профессионального выгорания** развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982) - три лестничных пролета в глубины **профессиональной непригодности**:

Первая стадия:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: *«Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»*

Вторая стадия:

- возникают недоразумения с детьми, педагог в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение взрослого — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

У педагога, подверженного **выгоранию первой степени**, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки. В этом случае человек может помочь себе сам (*путем расслабления, организации перерывов в работе*).

На второй стадии **выгорания** симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Обычные способы лечения здесь неэффективны, для заботы о себе требуются дополнительные усилия.

Признаки и симптомы третьей стадии **выгорания** являются хроническими. Попытки позаботиться о себе не приносят результата, а **профессиональная** помощь может не дать быстрого облегчения.

Симптомы профессионального выгорания:

Первая группа: психофизические симптомы

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (*симптом хронической усталости*);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию;
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа: социально-психологические симптомы

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (*пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности*);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (*вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя*);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (*чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность*);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «*что-то не так, как надо*»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «*не получится*» или «*я не справлюсь*»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «*как ни старайся, все равно ничего не получится*»).

Третья группа: поведенческие симптомы

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «*застревание*» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и людей, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Часто встречающиеся всем симптомы: общее чувство усталости, неприязни к работе, чувства беспокойства, разбитости и раздражения, негативная установка на жизненные перспективы, желание сменить профессию, депрессия и т. д. указывают на развитие синдрома профессионального выгорания.

В результате исследования было выявлено, что чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем от 5 до 7 и от 7 до 10 лет.

У молодых специалистов, как и у специалистов с 10-летним стажем проявления эмоционального выгорания является невысокой (8-11%). В первом случае, сказывается продолжающийся процесс адаптации. У профессионалов со стажем 10 лет, возможно, уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им более спокойно реагировать на педагогическую ситуацию. Однако в период от 15 до 20 лет частота проявления состояний эмоционального выгорания вновь повышается до 22%.

Изучая "выгорание" у профессионалов, психологи выяснили, что данное явление "инфекционно": те, кто подвержен синдрому эмоционального сгорания, становятся негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание "выгорающих".

Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

2. Использование тайм-аутов. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Так же весомую роль играет работа над повышением самооценки педагога:

№ п/п	Содержание	Пути выполнения
1	Позитивное отношение к жизни	Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства
3	Относитесь к себе с уважением	Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые.
4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте.
5	Начинайте принимать решение самостоятельно	Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать
6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»
7	Начинайте рисковать	Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5. Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу,

делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

6. Эмоциональное общение. Рекомендуется, чтобы педагоги в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если педагог делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы.

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс, неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания.

8. Использование богатого арсенала психотерапии и тренингов. Это могут быть «игры для воспитателей и вожатых», которые обостряют внимание, повышают работоспособность, способствуют сближению. Чаще всего используются ролевые игры, деловые игры, тренинг толерантности (терпимости к раздражающим факторам), ситуативный тренинг. Обучение остается, пожалуй, самым эффективным средством избежать выгорания.

9. Конструктивная оценка. Педагоги, как и дети, нуждаются в том, чтобы их работу кто-то оценил. Для этого можно учитывать личностный потенциал педагога, возможности для той или иной деятельности, объективные результаты труда и субъективные отзывы коллег, руководства, а главное – детей.

10. Новизна. Смена деятельности, введение технических новшеств, обновление программы, может оказаться весьма продуктивным средством.

11. Качественное управление. Невозможно без распределения заданий с учетом индивидуальных склонностей работников. Одни нуждаются в строгом контроле, другие требуют большой свободы и не терпят надзора. Некоторые люди предпочитают разнообразную работу, других пугают непривычные задания.

12. Нормализация отношений в коллективе. Серьезный удар по работоспособности наносит личная обида, конфликт, фрустрация (психологическое страдание), мобинг (коллективная «травля»). Мобинг могут осуществлять коллеги, руководители и дети.

Деструктивные способы поведения в период появления признаков эмоционального выгорания:

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Долгое время миф об идеальном педагоге, который никогда не сердится, «не выходит из себя», всегда служит примером, препятствовал осознанию педагогами своих негативных чувств, что приводило к определенным последствиям: деформации личности педагога.

Выход видится не только в признании присущих нам чувств, но и в умении работать с ними.

В частности, Р. Ассаджиоли предлагает упражнение, которое позволит приобрести некоторый опыт психологической самопомощи:

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.

3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то не хватает? Если да, то добавьте все, что хотите.

4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.

5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:

- в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически);
- как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);
- как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);
- статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);
- каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);
- каково общее настроение (мрачное, напряженное). Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

Экспресс-приемы, помогающие педагогу снять эмоциональное напряжение

- 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.

- Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное — это установка человека на то, что жизнь - прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами - чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом - чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. 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. Главное — это установка на радость.

- Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).

- 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.

- Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы лагере с дневным пребыванием детей: резко встать и пройтись, быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги, измазывать листок бумаги, измять и выбросить.

- Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

- Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

- Смена ощущений: Доставьте своему телу новые ощущения: помойте руки, сполосните лицо, выпейте чаю или глотните воды, сходите в туалет, подышите свежим воздухом или понюхайте кофейные зерна. Если есть необходимость - примите душ и смените полностью всю одежду.

- Необычные действия: Сделайте пару физических упражнений, и чем страннее они будут - тем лучше: вам нужны новые эмоции. Совершите несколько танцевальных па, прыгните со стула, всё, что угодно, из того, чего вы никогда не делали и что не оставит вас равнодушным.

- Релаксация: научитесь расслабляться, отвлекаясь от вообще любых мыслей, сосредотачиваясь на ощущениях собственного тела, и доставляйте себе это удовольствие каждый раз, приходя домой с работы.

Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении - «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
- при угнетенном меланхолическом настроении - ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

- при выраженной раздражимости, гневе - «Сентиментальный вальс» Чайковского;
- при снижении сосредоточенности внимания - «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

- расслабляющее действие - «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;
- тонизирующее воздействие - «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!