ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА

«Чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь» - В.О. Ключевский. Данное высказывание должно быть девизом любого педагога, но ведь в некоторый период профессиональной деятельности бывает совсем наоборот. Что бы это значило? Многие учителя, поднимаясь утром, чувствуют подавленное состояние, нежелание идти на работу, в течение всего рабочего дня преобладают одни только негативные эмоции. Данному состоянию соответствует термин «профессиональное выгорание».

Профессиональное выгорание – состояние физического, эмоционального умственного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Причины этому разные:

- недостаточное материальное и моральное вознаграждение за тяжелый педагогический труд;

- неуважительное отношение к учителю со стороны учеников;

- низкий престиж профессии в обществе;

- жестокость, чрезмерная требовательность, а порой и грубость администрации;

- многообразие требований и обязанностей, возлагаемых на педагога, и столь же многообразная и многоуровневая ответственность;

- отставание, замедленный профессиональный рост (из-за болезни, длительной нетрудоспособности);

- несформированность компонентов профессиональной деятельности (мотивация, средства и способы труда, самоконтроль и самоанализ);

- бедность профессионального общения из-за усталости, монотонности, напряженности;

- утрата нравственной значимости труда, ценностных его смыслов;

- ослабление прежних профессиональных качеств – снижение работоспособности, падение интереса к работе, замедленность реакции, профессионального мышления в критических ситуациях.

Как же выйти из сложившейся ситуации? Это проблема, которую нельзя оставлять неразрешенной, она мешает жить полноценной жизнью, получать удовлетворение от работы, тормозит профессиональный рост.

Преодолеть состояние неуверенности, нежеланию работать поможет анализ сложившейся ситуации. Необходимо выделить те факторы, которые влияют на поведение, настроение педагога и делают его негативным.

Итак, какие причины могут вызвать неудовлетворенность, или «выгорание»:

- постоянная нехватка времени на выполнение многих необходимых дел;

- частая усталость;

- выполнение не совсем своих обязанностей;

- зажатость и напряжение;

- дискомфорт среди большинства окружающих людей;

- неудовлетворенность своими результатами.

Следовательно, синдром профессионального выгорания развивается на фоне стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. «Выгорающий» педагог зачастую даже не понимает, что с ним происходит, и живет в состоянии постоянного стресса, который, в конце концов, может привести к серьезным физическим заболеваниям.

Некоторые рекомендации, позволяющие преодолеть стресс:

1. Регулярно планировать дела (календарные, текущие, чтобы избежать дезорганизации, путаницы).
2. Ставить перед собой только достижимые цели
3. Избегать ненужной конкуренции
4. Быть положительной личностью, избегать критики других, сосредотачивать внимание на положительных качествах окружающих, хвалить их за то, что в них нравится.

Снизить стресогенность очень важно. Необходимо осознать свои личностные особенности, усиливающие и закрепляющие «выгорание».

Все люди делятся на 2 категории: пессимисты и оптимисты. Как правило, пессимисты создают негативное энергоинформационное поле, которое препятствует развитию личности и проявлению активности. Именно пессимист повышает уровень «гормонов стресса» и приводит к «выгоранию» учителя. Оптимисты же отдают предпочтение хорошим мыслям.

Поэтому учителю важно, профессионально необходимо выбрать стратегию оптимизма, позитивного мышления, помогающую открывать в себе новые резервы и личностные возможности.

Предоставляю вашему вниманию тренинги, проведенные мною в коллективе, для создания комфортной и оптимистичной атмосферы.

**«Чувство»**

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях.

**«Улыбка»**

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

**«Главное – второстепенное»**

Цель упражнения: снижение "стресса торопливости", выработка у участников группы внутренних средств оптимального планирования своей жизни и работы.

Психолог предлагает учителям на листке бумаги написать 10-12 дел, которые для них в настоящее время наиболее важны. Рекомендуется составлять список дел по мере их субъективной значимости: на первом месте - самое важное, на втором - менее и т.д.

После этого психолог просит группу сесть в круг, расслабиться и закрыть глаза. Он говорит: "Постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам сейчас лет 70-75. Вы уже давно на пенсии, не работаете, занимаетесь внуками, домашним хозяйством, гуляете с такими же, как и вы, пожилыми женщинами. Вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные ее события или самые радостные. Вообразите, что из этого времени вы сейчас смотрите в свое настоящее и оцениваете, что для вас главное и что второстепенное. Например, вы можете подумать о том, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось вам очень важным.

А теперь возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас, смотрящей на свою жизнь со своих 70-75 лет. Сравните два полученных списка. Какие ваши занятия остались для вас такими важными и значимыми? Какие занятия утратили свою значимость и почему?"

При общем разговоре группы психологу следует показать различие между активностью и результативностью жизни человека. Высокий уровень активности (много дел, постоянная занятость, высокая интенсивность общения) означает не выполнение значимых дел, а часто - суетливую трату времени по пустякам и искусственное поддержание внутреннего напряжения из-за страха что-то не успеть. Необходимо выделить в своей жизни главное и стараться так строить свое время и жизнь, чтобы основные усилия были потрачены на достижение главной цели, а второстепенные дела либо вообще были исключены из "списка", либо были отложены на какой-то период.

**«Нарисуй своё имя»**

Цель: расширить представление о себе.

Ход упражнения

Взяв карандаши и бумагу, участники располагаются в любом удобном месте аудитории. На листе бумаги им предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок. Ведущие в ходе презентаций зачитывают значения некоторых имён.