

**Синдром выгорания у педагогов**

**в условиях работы**

**с тяжелобольными детьми**

***Синдром выгорания (синдром профессионального выгорания, синдром эмоционального выгорания, синдром психического выгорания и т.д.) – термин, характеризующий состояние нарастающего эмоционального истощения, приводящее к нарушениям в сфере общения и способное повлечь за собой глубокие личностные изменения. В настоящее время лечению и профилактике синдрома выгорания уделяется повышенное внимание.***

30 лет назад исследователь Э. Морроу образно описал синдром выгорания, как «запах горящей психологической проводки». Объективно же под понятием «синдром профессионального выгорания» подразумевается развивающееся на фоне хронического стресса истощение эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

Впервые понятие эмоционального выгорания на работе ввел в 1974 году психолог Х.Фрейденберг.

Синдрому выгорания (как и другим расстройствам, связанным с профессиональной деятельностью), в первую очередь подвержены представители профессий, связанных с непосредственной работой с людьми и/или высокой ответственностью за других (особенно если речь идет о жизни, здоровье и безопасности). Первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие или плата за мастерство».

Печально то, что особенно подвержены выгоранию те специалисты, которые по долгу службы должны «дарить» людям энергию и тепло своей души. В значительной степени подвержены развитию СЭВ педагоги. Объясняется это тем, что профессиональный труд учителей отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. Эта эмоциональная напряженность не может не сказаться на здоровье и самочувствии педагога.

Работа учителя требует интеллектуальных и временных вложений в учебу и постоянное последипломное образование как в рамках курсов повышения квалификации, так и самостоятельно. Работа учителя нередко связана со стрессами, ненормированным рабочим днем.

Учителю необходим круг профессионального общения. И проблемы в отношениях с коллегами (изоляция, конфликты), затруднения в коммуникации с руководством учитель, как правило, переживает тяжело, даже если и не осознает этого.

Кроме того работа учителя в детской больнице осложняется переживаниями за состояние здоровья и жизнь учеников, состраданием родителям, сложностями в общении с некоторыми детьми, находящимися под воздействием химиотерапевтических препаратов.

*Учителя также выделяют следующие причины эмоционального истощения:*

- высокую эмоциональную включенность в деятельность - эмоциональную перегрузку,

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам,

- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния,

- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за

результат своего труда.

Все эти факторы дамокловым мечом висят над головой учителя, угрожая ему развитием синдрома хронической усталости, влекущее за собой целый спектр психосоматических разладов.

*Признаки синдрома выгорания:*

* Нежелание идти на работу.
* Чувство усталости.
* Раздражительность, раздражительная слабость.
* Конфликты на работе.
* Обидчивость.
* Снижение инициативности.
* Чувство одиночества и разочарования.
* Возможны расстройства сна, аппетита, головные боли.

Безусловно, только на основании перечисленных симптомов диагностировать синдром выгорания невозможно – для этого разработаны специальные тесты, многие из которых можно найти в интернете и книгах по психодиагностике. В частности, вопросами психологии труда (и, соответственно, проблемой выгорания) занимался российский ученый Е. Климов. Есть и авторский тест-опросник В. Бойко, который позволяет определить эмоциональное выгорание. Он довольно громоздкий, и требует определенных временных затрат для выполнения, но возможность своевременно выявить такую серьезную проблему как синдром выгорания стоит всех усилий.

Синдром выгорания особенно опасен тем, что на фоне нарастающих проблем человек, вместо того, чтобы начать анализировать проблему и решать ее, замыкается в себе, бездействует, отдаляется от людей, чем еще больше усугубляет болезненное состояние.

Синдром выгорания возникает на фоне информационной и эмоциональной перегрузки из-за отсутствия переработки и трансформации этого материала. Поэтому выход один – учиться управлять эмоциями и расслабляться, качественно анализировать массивы информации и правильно расставлять приоритеты, как в ежедневной работе, так и в перспективе.

*Четко формулируйте цели и оценивайте свою деятельность по достижению этих целей*. Главная цель учителя, работающего в школе при больнице, - реабилитационное образование, выполнение задач, с ним связанных. Лечением ребёнка занимается врач. Его цель: правильно поставить диагноз, выбрать адекватный протокол лечения и строго следовать этому протоколу. Врач также должен чётко представлять себе цели своей деятельности и оценивать результаты по выполнению этих целей. Врач не Бог. Он делает только то, что в его силах. И Вы делаете только то, что в ваших силах. И берёте на себя ответственность только за то, что в ваших силах.

Большая мудрость содержится в изречении:«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».

Вопрос о справедливости и несправедливости происходящего в нашем мире – обширная тема, заслуживающая отдельного обсуждения.

 Не путайте переживание и сострадание, первое – порождение страха, второе – любви. *Сострадать – это значит стремиться помочь пострадавшему в соответствии со своим опытом, а не изводить себя пустыми переживаниями*. Так что если не можете помочь – перестаньте тратить нервы.

Давайте задумаемся, разве только объективные причины разрушают здоровье педагога. Мы видим, что один человек от какой-либо беды чуть ли не рассыпается на части, а другой усмехнется и скажет: «Спасибо, могло быть и хуже, все-таки везучий я человек»

*Мировоззрение человека, его личностные качества – главная причина жизненной устойчивости*.

*Причинами, разрушающими здоровье, могут быть*:

- неумение принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста;

- неумение жить в данный момент, считая его главным в жизни;

- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;

*Психические причины*:

- неумение противостоять стрессам;

- отсутствие управления своими эмоциями;

- неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости.

Замечено, что синдрому выгорания интроверты подвержены больше, чем экстраверты – это связано с тем, что интровертам не свойственно «обнародовать» эмоции.

*Выход*: осознанно учиться говорить о своих эмоциях. Кому-то легче поделиться наболевшим с незнакомыми людьми (в транспорте, на отдыхе, в интернете), кому-то – с самими собой (дневники), а кто-то предпочитает открыться близким. Ищите форму, которая устроит именно вас – это необходимо для вашего здоровья. Иначе хронический стресс, не имея возможностей для выхода, будет накапливаться.

 Синдром выгорания во многих случаях возникает от осознания того, что *в ежедневной практике нарушена «золотая пропорция» соотношения затраты/вознаграждение* (примите во внимание: вознаграждение может быть не только материальным).

*Выход*: проанализируйте, каковы ваши ожидания от работы и насколько она их оправдывает, а затем честно ответьте себе, что необходимо для того, чтобы профессиональная деятельность приносила истинное удовлетворение.

У каждого из нас есть потребность в достижениях, повышении комфорта, доходов, статуса. Если мы долго не получаем того, к чему стремимся, у нас возникает раздражение и неудовлетворенность, приводящие к синдрому профессионального выгорания. Поэтому в рамках борьбы с синдромом выгорания не стоит идти на компромисс с собой или игнорировать собственные желания – нужно следовать за мечтой.

Также очень полезно учиться разделять работу и все, что с ней не связано. Не позволяйте себе заниматься профессиональными проблемами вне рабочего дня. Делайте тайм-ауты во время рабочего дня – перерывы на 5-10 минут каждые 2 часа. В перерывах запретите себе мысли на «рабочую тему» – лучше глубоко подышите… или просто представляйте перед собой лист белой бумаги. Не старайтесь во всём быть лучше других. Эти меры помогут быстрее и легче «стабилизироваться», и, следовательно, справиться с синдромом профессионального выгорания.

*Следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей*.

Но не тяните долго с оказанием себе помощи, потому что процесс саморазрушения может зайти слишком далеко. И тогда вам уже без консультаций специалиста-психолога будет трудно обойтись.

А, в целом, даже «знакомство» с синдромом выгорания можно обернуть себе на пользу. Справившись с синдром выгорания один раз, вы уже будете знать «врага в лицо», и наверняка сумеете вовремя выявить его у себя и близких и с честью преодолеть.



 Подготовила педагог-психолог Савичева Анастасия Павловна