**Мини-лекция «Профессиональное «выгорание» педагога и его профилактика»**

По мнению психолога Д. Гринберга «Профессиональное «выгорание» - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты». «Выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическими и когнитивным истощением и проявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др.

**Эмоциональное выгорание** - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного  или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром эмоционального выгорания ряд авторов обозначает как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания.

**Выгорание -** это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

**Основными признаками эмоционального выгорания** являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к ученикам, коллегам;  негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности;  усиление пассивности; чувство вины.

**Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.**

            Можно выделить **три группы факторов**, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания:

1. К **личностным факторам** риска «выгорания» относятся склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки и  др. В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.
2. **Статусно-ролевые факторы** риска выгорания включают ролевой конфликт; ролевую неопределенность; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией); низкий социальный статус; ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; отверженность в значимой (референтной) группе; негативные полоролевые (гендерные) установки, ущемляющие права и свободу личности.
3. К **корпоративным (профессионально-организационным) факторам** **риска «выгорания»** **относятся**: нечеткая организация и планирование труда; монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения;  негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности; напряженность и конфликты в профессиональной среде; недостаточная поддержка со стороны коллег; конфликты, конкуренция; дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки; др.

            Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Ключевым ресурсом противодействия «выгоранию» можно считать способность личности к смыслотворчеству. Потеря смысла жизни ведет к ряду профессиональных и личностных деформаций, к числу которых относится синдром профессионального выгорания.

            Смысл жизни может быть утрачен «в силу непропорциональности тех психических и личностных затрат, той цены, которую личность платит за свои реальные достижения… Слишком высокая психологическая цена, затраченная на жизненные достижения, понижает мотивацию, притязания и подрывает смысл жизни… Когда цена бывает слишком малой, когда успех приходит без всяких усилий со стороны личности, личность также перестает испытывать удовлетворение, а это, в свою очередь, разрушает смысл ее жизни».

            Обновление смыслов профессиональной деятельности происходит постоянно, обостряясь в периоды кризисов. Умение находить новые смыслы в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели – все это является факторами преодоления профессионального выгорания. Человеку необходима гибкость в построении новых смыслов, помогающих адаптироваться к изменившимся условиям.

            Оптимальный смысл жизни представляет собой генеральную линию жизни, задающую высокую планку активной жизнедеятельности человека, помогает ему максимально использовать собственные резервы, направляя их на преобразование обстоятельств и собственной личности. Принятие ответственности за каждый жизненный выбор позволяет человеку почувствовать свою жизненную силу.

**Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.**

1. **Х**орошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.**

1.Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.

2.Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.

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

4.Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

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

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

7.Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

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

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

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

11.Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.

12. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и… постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.

13. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

14.Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом… Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

15.Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают, прежде всего, сами.

16.Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

17.Тому, кто верит в Бога, предотвратить или снять стресс может помочь молитва или посещение церкви. Там все – от икон с ликами святых до запаха ладана – помогает обрести покой в душе.

18.Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

19.Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

20.Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной  тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя  хозяином положения.

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

22.Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма – это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

            Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

            Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

            Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

            В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

            Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

**ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

· 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 тяжелое состояние, характерное для выгорания, уйдет само собой.

·   Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

·   Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

·  Постарайтесь сохранять нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно;

·   Старайтесь чаще использовать методы саморегуляции.