**Синдром профессионального выгорания.**

**Профилактика профессионального выгорания учителя.**

*В начале семинара предложить коллегам разбиться на группы по 4-5 человек , состав — в зависимости от личных симпатий.*

Сегодня уделяется большое внимание формированию здоровой образовательной среды в школах. Детям прививаются навыки ответственного поведения в отношении собственного здоровья, для них создается комфортная, психологически благоприятная среда. Но в образовательном процессе участвуют несколько сторон. Не только дети, но и взрослые, и в первую очередь – учителя. Поэтому лозунг «Учитель здоровья – здоровый учитель» сегодня тоже актуален. Без поддержки здоровья учителя мы не достигнем поставленных целей. Под словосочетанием «здоровый учитель» имеется в виду вовсе не физически крепкий человек с хорошо развитой мускулатурой. Смысл здесь несколько иной. Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека.

Любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролиро­вать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа тре­бует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение.

 Про­фессия педагога является еще более сложной, поскольку в процессе работы мы взаимодействуем и с детьми, и с роди­телями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими катего­риями людей происходит одномоментно, и педагог испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если кон­кретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, безболезненно, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной и любое взаимодействие в системе «человек-человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

 Условия работы учителя включают, кроме большого нервно-психического напряжения, такие факторы, как гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, отсутствие эмоциональной разрядки, принудительный характер общения, большое количество контактов в течение рабочего дня.

Поэтому сегодня мы поговорим о таком явлении как «Профессиональное выгорание педагога» ***(слайд 1).***

Этот термин был введен несколько лет назад американскими учеными при исследовании критериев профессионального и психического здоровья работников коммуникативной сферы «человек – человек», к которой в первую очередь относятся учителя. В ходе сегодняшнего семинара, мы познакомимся с некоторыми аспектами данного вопроса, а именно

* в чем выражается профессиональное выгорание
* что является причиной его
* насколько к каждому из нас применимо данное явление
* какие меры профилактики существуют ***(слайд 2)***

Одним словом, я не буду оригинальной и замахнусь на два извечных русских вопроса «Кто виноват?» и «Что делать?»

В чем выражается профессиональное выгорание ***(слайд 3)***

Явление выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый синдром профессионального выгорания. ***(слайд 4)***

Однако **синдром профессионального выгорания** - не медицинский диаг­ноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому челове­ку на определенном этапе его жизни, карьеры. Но, как мы видим из слайда, можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску *профессионального «выгорания»*, поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессия педагога относится именно к этой категории.

При этом специалисты подчеркивают, что выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее «эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением».
Если мы вспомним нравственно-этические нормы учительства, то станет понятно, насколько опасным является развитие данного процесса для педагогов. Ведь выгоревший по какой-либо причине человек неэффективен в своих действиях и целях, особенно если это касается обучения и воспитания здоровых детей.

Исследования Н.А. Аминовой, Федоренко Л.Г. (2003) доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает *эмоциональное «сгорание»*, а к 40 годам «сгорают» все учителя.

 Профессия педагога является одной из наиболее деформирующих личность человека. Н.И. Комиссарова отмечает, что основными показателями этих деформаций считается безапеляционность педагогов, их консервативность, закрытость в общении, оценочность суждений, которые, как правило, становятся чертами характера, поучающая манера речи, излишняя властность и категоричность, навязывание своего образа “Я” воспитанникам и окружающим, стремление к власти над детьми и людьми вообще. Педагог изо дня в день сосредотачивает все силы на том, чтобы воспитывать, объяснять, опекать, поддерживать, он часто не испытывает удовлетворения от своей деятельности: ему кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми он работают, недостаточно хорошо владеют необходимым материалом. Незаметно для себя он настраивается на то, чтобы только отдавать, а восстанавливать душевные силы, пополнять их забывает, не успевает. Усталость и стресс накапливаются.

Помимо того что мы в силу своей профессии находимся в «группе риска», усугубляют положение еще и социальные факторы: низкий уровень оплаты, социальная незащищённость, неудовлетворённость работой, падающий престиж профессии и т.д.

В числе других причин учителя чаще всего называют: ***(слайд 5)***

– большое количество детей в классе, поточную работу;
– неумение снять напряжение, слить негативные эмоции;
– маленькую зарплату;
– недостаточность профессиональной поддержки;
– слишком большую ответственность за воспитание и обучение детей, нехватку помощи и контакта с родителями.

**Стадии профессионального выгорания. *(слайд 6)***

**Синдром профессионального выгорания** развивается постепенно. Он проходит **три стадии**.

Давайте рассмотрим их и, так сказать, попытаемся «примерить» их на себя.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:***(слайд 7)***

* начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
* 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: ***(слайд 8)***

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

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ**: *(слайд 9)***

* притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», 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.

**Вот некоторые характерные симптомы, о которых упоминают учителя: *(слайд 10)***

*– ощущение тупика, одиночество;
– периодически срываешься, начинаешь кричать на детей из-за мелочи;
– ярость и желание ударить, ответить очень грубо на провокации;
– понимаешь, что ждешь звонка с урока с самого начала урока;
– резкость и несдержанность в общении с коллегами;
– не удается быстро восстанавливаться, часто болеешь, боишься перемен;
– начинаешь много есть по вечерам (или забываешь поесть);
– непроходящая усталость, бессонница, постоянные мысли о работе;
– ощущение автоматизма и рутинности, напрасного труда без значимого результата;
– желание плакать, грусть, повышенная раздражительность, чувство тревоги;
– ощущение бесправия и принесения себя в жертву;
– желание уволиться, уйти на другую работу, уехать подальше;
– комплекс вины, ощущение, что всем должен и ничего не успеваешь;
– начинаешь хуже выглядеть.*

Итак, уважаемые коллеги, мы с вами рассмотрели два первых вопроса ***(вернутся к слайду 2)*.**

Каковы же психологические условия восстановления здоровья педагогов? Налаженной системы профессиональной поддержки учителя в массовой школе практически нет. Значит, сопротивляться возможному выгоранию приходится самостоятельно. Как говорил один известный персонаж, «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

Теперь я предлагаю каждому из вас оценить себя в этой ситуации, на какой стадии вы находитесь, а затем попытаться сформулировать для себя и озвучить какие меры и способы исправления ситуации вы видите. Все вы здесь умные, опытные, знающие не только профессию педагога, но и жизнь, так давайте попробуем сформулировать для себя некие «правила самосохранения».

*(работа в группах)*

***(слайд 11)***

*Подведение итогов работы в группах, предложить высказаться коллегам, попытаться суммировать смысл высказываний.*

**РЕКОМЕНДАЦИИ профилактического характера для снижения риска синдрома выгорания.**

***(слайд 12)***

**1.** Оценить ситуацию: если мысль о работе вызывает **раздражение**, пора принимать меры.

**2.** Создать, себе **комфортные** условия работы.

**3.** Регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально **раскрепоститься,** сделать себе что-либо **приятное.**

**4.** Уходя с работы, стараться не оставлять дела в **хаотическом беспорядке**: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

**5. Разговаривать** с людьми «**по-пустякам**» - тоже лекарство от стресса.

**6.** Использовать обеденный перерыв **для прогулки, отдыха,** а не для подготовки к следующему уроку.

**7.** Избавиться от **боязни ошибаться** - достичь полного совершенства все равно не получится, а пробовать разные варианты необходимо.

**8.** Стать **заменимым**. Сочетание ответственности с незаменимостью - путь к выгоранию.

**9.** Синдром выгорания хорош тем, что дает повод задуматься: на своем ли ты месте, не затормозилась ли твоя жизнь.

При появлении первых признаков профессиональных деформаций и «выгорания» бывает достаточно **самопомощи**, изучения соответствующей литературы, поддержки близких и грамотных людей. **Но предупредить** **болезнь - всегда легче, чем ее потом лечить!**

**Возможно, есть смысл вспомнить замечательное высказывание «Не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним» и применить некоторые способы, изложенные ниже: *(слайд 13)***

– чувство юмора, умение увидеть комичное в трудной ситуации;

– долгий и крепкий сон, возможность выспаться;

– не забывать о смысле своей работы, искать его заново, если он потерян или уже неактуален;

– отношение к работе как к увлекательной и азартной игре, правила которой можно менять;

– искать новые средства решения проблем, а не зацикливаться на неэффективных;

– умение переключаться, разграничивать рабочее и домашнее время (думать о работе только когда работаешь);

– заниматься чем-то совсем не похожим на обычную повседневную работу;

– занятия спортом, физическая разрядка (танцы, футбол, йога…) и водные процедуры (душ, ванна, сауна);

– опора на учеников, которым действительно интересен предмет, ради которых хочется работать;

– развлечения (поход в кино, в кафе...);

– любимые занятия (чтение, пение, садоводство…);

– общение с природой (прогулки в парке и по лесу);

– установление простого человеческого контакта с учениками;

– позитивная атмосфера в коллективе, доверительные отношения с коллегами;

– человеческая поддержка со стороны начальства;

– отдых после работы в тишине;

– умение не браться за все сразу и определять допустимую нагрузку, оценивать свои ресурсы;

– общение с близкими и друзьями;

– общение с любимым человеком;

– профессиональная поддержка вне школы, общение с коллегами из других учреждений;

– выход в метапозицию, взгляд сверху на происходящее.

Хорошим способом может стать работа в паре с тем коллегой, которому вы доверяете. Это и поочередное заполнение документов, и совместные обсуждения профессиональных проблем, и взаимопомощь во всех организационных делах. Такая кооперация существенно облегчает жизнь и дает ощущение защищенности. Близки к этому методы супервизии и интервизии.

Супервизор – это опытный, авторитетный коллега, к которому можно обратиться за помощью и советом. А интервизия – обсуждение в группе единомышленников, помогающих вам увидеть проблему с разных сторон, предлагающих разные пути ее решения.

Основным средством восстановления здоровья является психоэмоциональная и двигательная активность. К активным средствам относятся все формы лечебной физкультуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хоротерапия, трудотерапия и др. (так можно поддерживать здоровье за счет пилки дров, вскапывания огорода или косьбы, если делать это регулярно и достаточно интенсивно).

Пассивные средства – массаж, мануальная терапия, физиотерапия, а психорегулирующие (психологические) – аутотренировка, мышечная релаксация, специально подобранные психотехники.

Можно взять листок бумаги и написать: что меня не устраивает в моей жизни, что я хочу изменить, как я могу это сделать. Понятно, что с заоблачных целей начинать сложновато, пока можно ограничиться чем-нибудь скромным, зато вполне достижимым. Кто-то сбрасывает напряжение, когда громко поет, кто-то предпочитает полежать в ванне или просто посидеть в одиночестве с закрытыми глазами. Поэкспериментируйте, попробуйте разные варианты. Только дайте себе слово делать это обязательно: завтра я пойду пешком через парк, вместо того чтобы ехать на автобусе, а послезавтра каждые полтора часа буду делать перерыв и десять минут слушать музыку. И сообщите о своем решении близким: пусть их напоминание и заинтересованное внимание помогут вам не отступать от вашего плана.

**Способы снятия напряжения за короткое время:**

1) Время выполнения – 60 секунд. Можно выполнять за письменным столом, в транспорте.

Сядьте как можно удобнее и ослабьте любую тугую одежду, обувь, галстук, ремень… Теперь напрягите мускулы, сжав кулаки и стараясь прикоснуться тыльной стороной запястий к плечам, а также нахмурьтесь и прижмите кончик языка к верхнему нёбу. Одновременно выпрямите ноги, потяните носки, втяните живот и сделайте глубокий вдох.

Задержитесь в таком положении, медленно считая до 5, почувствуйте, как исчезает напряжение в мышцах. Затем сделайте медленный выдох и расслабьте все тело. Представьте себе, что Вы марионетка с обрезанными ниточками. Опустите плечи, разожмите пальцы и откиньтесь на кресле. Разгладьте лоб и разожмите зубы, позволив подбородку свободно опуститься. Теперь сделайте 2-ой вдох и задержите дыхание, медленно считая до 5-ти.

Следующие 15 секунд дышите медленно и глубоко. Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово “спокойствие”, стараясь почувствовать, как расслабляется каждая клеточка Вашего тела. И, наконец, успокойте свои нервы, представив, что Вы лежите на золотистом, прогретом на солнце песке на берегу чистого синего океана. Постарайтесь сделать этот образ как можно четче и удерживайте его в своем сознании в течение 30 секунд.

2) Закройте глаза. Займите удобное положение. Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Вспомните ситуацию, в которой у Вас было хорошее настроение, и Вы ощущали себя победителем, у Вас всё получалось. Постарайтесь увидеть эту ситуацию как можно точнее, какое у Вас выражение лица? Где вы находитесь? Что Вас окружает? Кто рядом с Вами? Как Вы выглядите? Во что Вы одеты? Постарайтесь увидеть эту ситуацию как можно точнее, рассмотреть все до мельчайших подробностей.

Постарайтесь услышать звуки, которые Вас окружают. Что это за звуки? Шум за окном? Голоса? Музыка? Постарайтесь услышать эти звуки, которые Вас окружают как можно точнее. Насладитесь ими. Постарайтесь почувствовать эту ситуацию. Почувствуйте, какая температура в помещении. Почувствуйте, как прикасается одежда к Вашему телу. Какие эмоции Вы испытываете в данный момент? Какие ощущения в теле возникают?

Задержите свое внимание на этих ощущениях, а затем представьте, как Вы сохраняете эти чувства. Насладитесь этими ощущениями. Потянитесь, выпрямьтесь и откройте глаза. Обратите внимание, как улучшилось Ваше настроение.

**Резюме**

Выгорание представляет собой процесс, развивающийся во времени. Он начинается с сильного и продолжительного стресса на работе. В том случае, когда требования к человеку постоянно превышают имеющиеся у него ресурсы, нарушается состояние психофизиологического равновесия. Непрерывный или прогрессирующий дисбаланс неизбежно ведёт к выгоранию, которое возникает не просто в результате стресса, но как стресса неуправляемого.

При отсутствии конструктивного преодолевающего поведения (копинга) хронические стрессы на работе вызывают у человека комплекс негативных переживаний и дезадаптивного поведения, представляющих угрозу для персонального здоровья и стабильности организации в целом.

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста, удовлетворённость качеством жизни в различных её 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 обращаются к творческому поиску 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 надёжных друзей и поддержка со стороны семьи.