

Уважаемы коллеги!

Представьте себе такую ситуацию – вам нравится работа, коллектив хороший, вами довольно начальство, и денег вроде бы достаточно, а если нет, то, по крайней мере, зарплату мы получаем без задержки. Вроде бы работать и работать...

Однако не все так просто. Наверняка вам знакома ситуация, когда все вроде бы отлично. Но вы ощущаете усталость, депрессию, не хочется идти на работу, ничего не хочется. Выходные для вас – пытка, но поход на работу в понедельник – ещё больше пытка. Вы как будто плаваете кругами по совершенно замкнутому пространству...

Иногда вы можете испытывать вялость или апатию, вам может вдруг стать все равно, как вы работаете. Все ваши принципы, все ваши идеалы и цели могут вдруг показаться глупыми и незначительными...

За годы работы в школе мы эмоционально, умственно и физически истощаемся, чувствуем опустошенность и усталость. Некоторые из нас начинают работать не в полную силу. Другие начинают сомневаться в своей компетентности. Особенно это актуально сегодня. Ведь каждый новый день несет массу новообразований. Часто бывает просто трудно понять к чему мы идем и для чего все это делается. К этому нужно добавить интенсивное общение с учениками и коллегами, постоянно возрастающий объём выполняемой работы.

Не секрет, что психические перегрузки, которые испытывает учитель ежедневно в своей работе, отражаются на его личностном развитии, истощают нервную систему. Многие педагоги после нескольких лет работы испытывают состояние, близкое к стрессовому. Они чувствуют постоянное утомление, порой головные боли, бессонницу, общее ухудшение здоровья, выраженное неврозами, сердечнососудистыми нарушениями, ослаблением иммунитета.

Приходя в класс, переутомленный учитель утрачивает состояние стабильности, необходимое для успешной педагогической деятельности. Он становится раздражительным, переходит к давлению на ученика, проявляет

нетерпение и гнев. По причине хронического переутомления учитель становится не готовым к позитивному принятию нововведений в школе, повышению собственной профессиональной компетентности.

Работа перестает приносить удовлетворение, чаще раздражает, вызывает враждебность. Появляется ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, и действительно - снижаются конкретные профессиональные достижения, а также выносливость и внимание в целом.

Наблюдая за своими ощущениями и за поведением своих коллег мне было не понятно, почему с годами работать в школе труднее и труднее. Почему мы так устаем, часто бываем раздражительными? Ведь каждый из нас любит своих учеников, свою профессию, беззаветно ей предан и вряд ли сменит её на какую-то другую.

**Почему любимая работа не приносит радость и чувство удовлетворения?**

Оказывается на это есть простой ответ.

Налицо типичное **«профессиональное выгорание»**.

*Что же это такое? «профессиональное выгорание».*(ответы участников)

**Профессиональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Вы можете входить в «группу риска» по СПВ изначально. Есть целый ряд профессий, которые чреваты таким синдромом, вот некоторые из них.

1. Врачи
2. Учителя
3. Психологи
4. Кадровые специалисты
5. Секретари всех уровней и рангов
6. Сотрудники правоохранительных органов
7. Менеджеры по продажам

8. ...и многие, многие другие, принадлежащие к системе «человек-человек».

Риску выгорания также подвержены:

- люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие;
- стремящиеся к неременному успеху;
- не имеющие интересов помимо работы или имеющие их слишком мало;
- уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать ту или иную работу.

Синдром профессионального выгорания имеет свои стадии, и начинается, как правило, настолько тихо и незаметно, что не каждый профессиональный психолог его выловит. Если вас постиг СПВ, то, прежде всего, вы почувствуете:

#### **ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

- начинается приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний; неожиданно можно заметить: 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, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Если на этом этапе не начать борьбу, то вас ждет вторая стадия.

#### **ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

- вы ощущаете чувство загнанности в клетку, негативные чувства к коллегам и ученикам, неадекватные эмоциональные реакции, интерпретируемые партнерами, как неуважение к ним, упрощение

профессиональных обязанностей, хотя интеллект и навыки сохранены, но при пустом взгляде и холодном сердце.

Эта стадия не может длиться вечно. Вспомните физиологию – если боль слишком сильна, чтобы защитить вас, мозг рано или поздно отключит болевые ощущения. И тогда вас ждет третья стадия:

### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- третья стадия не случайно именуется «стадией истощения» - у вас больше нет эмоций, сил, воли. Один ум, но работа на автопилоте, резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстраненность, уединение вплоть до близких. Первые психосоматические симптомы: головные и спинные боли, бессонница или просонное состояние, апатия, депрессия, тошнота, а затем и любые другие психосоматические болезни, обжорство или анорексия.

По данным социально-демографических исследований, наш труд относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров, банкиров и генеральных директоров.

Постепенно ресурсы нашего организма истощаются. Учёными выявлено, что за день работы в школе тратится столько душевных сил и энергии, что к следующему рабочему дню наши психологические ресурсы практически не восстанавливаются. Поэтому нужно научиться их беречь, прибегая к тем или иным мерам психологической защиты. Некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию. Кто-то уходит из школы, но более типичный вариант экономии ресурсов - эмоциональное выгорание.

За 10 лет педагогического стажа учителя вырабатывают для себя «энергосберегающую стратегию» своей педагогической работы:

- бывают всплески и времена затишья;

- часто делают акцент на преподавании предмета и начинают «экономить» на процессе воспитания;
- начинается экономия на общении с коллегами;
- проявление безразличия к своим ученикам и апатия к исполняемым обязанностям.

Психологи говорят о том, что выгорание может быть заразительно. Те, кто подверглись выгоранию становятся циниками, негативистами и пессимистами, общаясь на работе с коллегами, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгоревших».

Каждый из педагогов может проанализировать, есть ли у него симптомы эмоционального выгорания.

Интересно ли вам узнать, есть ли у вас такие симптомы? (ответ участников)

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующее:

**Чувства:** усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам; (ощущение, что «что-то не так, как надо»)

**Мысли:** о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оценённости окружающими собственных трудовых усилий, общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как не старайся, все равно ничего не получится»)

**Действия:** критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться; постоянно, без необходимости брать работу домой, **но дома ее не делать.**

Итак, оказывается, что часто встречающиеся и так знакомые всем симптомы указывают на развитие синдрома профессионального выгорания.

Давайте сейчас попробуем определить своё эмоциональное состояние с помощью следующего упражнения:

### **Упражнение «Цвет моего настроения»**

**Цель:** осмысление своего эмоционального состояния.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их теперешнее настроение. Обобщая высказывания, ведущий сообщает, что преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние участников.

Вот данные исследования профессионального выгорания учителей нашей школы:

<b>Напряжение</b>				
"Переживание психотравмирующих обстоятельств"	"Неудовлетворённость собой"	"Загнанность в клетку"	Тревога и депрессия	Общая фаза
14/3/3	14/4/2	16/3/1	10/6/4	13/5/2
<b>Резистенция</b>				
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	Эмоционально-нравственная дезориентация	Расширение сферы экономии эмоций	Редукция профессиональных обязанностей	Общая фаза
13/4/3	13/5/2	13/0/7	10/5/5	12/2/6
<b>Истощение</b>				
Эмоциональный дефицит	Эмоциональная отстранённость	Личностная отстранённость (деперсонализация)	психосоматическое и психовегетативные нарушения	Общая фаза
13/2/5	14/5/1	12/2/6	3/11/6	10/6/4
Общий показатель:				11/3/6

Фазы	Этапы формирования		
	Не сформировалась	Формируется	Сформировалась
1 стадия	13	5	2
2 стадия	12	2	6
3 стадия	10	6	4

Наглядно видно, что у учителей школы формируются или уже сформированы фазы резистенции и истощения! Т.е. выгорание у них идет полным ходом. Если же оценить общий показатель целиком, то картина получится еще печальнее.

Общий показатель выгорания	Количество учителей, %
до 20%	55
до 40%	15
до 70%	30

Задумайтесь над этими цифрами: четверть педагогического коллектива школы выгорела почти наполовину, а треть – на 70%! Могут ли эти люди работать эффективно? Удастся ли им сохранять активность, интерес к работе, физический тонус? Ответ очевиден. И такая картина характерна для большинства образовательных учреждений.

Как с этим бороться? Как этого избежать?

А сейчас я хочу предложить упражнение, которое стабилизирует эмоциональное состояние.

### ***Упражнение «Вверх по радуге»***

*Цель:* стабилизация эмоционального состояния.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза.

Теперь **совет** о способах саморегуляции.

- Никогда не страдайте в одиночку (не держите в себе свои тревоги, проблемы), поговорите с тем, кому доверяете - подругой, домашним питомцем (котом, щенком - молчаливым и благородным слушателем).
- Примите теплый душ, расслабьтесь и дайте волю слезам (вода их смывает, а шум воды успокоит).

- Тщательно проанализируйте ситуацию - там, где нет выхода, должен быть вход (в новую ситуацию).
- Используйте все виды терапии:
  - музыка (тихая, негромкая, любимая);
  - природотерапия: полистайте альбомы с натюрмортами; погуляйте на свежем воздухе;
  - трудотерапия: вымойте посуду, полы, поработайте в саду;
  - спите, когда хочется и сколько хочется, спите днем (15-40 минут), дневной сон - сон красоты;
  - помогает частое мытье рук под струей холодной воды;
  - пройдите курс массажа.

- Займитесь спортом, любым – шейпингом, фитнесом, степ-аэробикой, танцем живота, просто бегайте по утрам. Физическая усталость всегда «вышибает» умственную.

Одна моя знакомая в периоды кризиса ходит с работы пешком. По два часа в один конец. Она смеется и говорит, что проблемы отваливаются у нее на пороге дома, вместе с ногами. Попробуйте последовать ее примеру.

Вообще физическая нагрузка – это панацея почти, что от всех бед и лекарство от всех душевных травм.

А сейчас с физическими упражнениями, помогающими снять физическое напряжение, нас познакомит тренер по шейпингу Садовникова О.В.

**Упражнение “Мышечная энергия”** (выработка навыков мышечного контроля)

Инструкция участникам тренинга:

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В



соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

### **Упражнение “Напряжение - расслабление”**

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

### **Упражнение “Растем”**

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению “Потянулись — сломались”.

### **Упражнение “Потянулись - сломались”**

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

### **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 берегу чистого синего океана. Постарайтесь сделать этот образ как можно четче и удерживайте его в своем сознании и 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 ?

Следующий **приём** это самоодобрение, самопоощрение: люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения.

Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов хвалить себя, мысленно говоря: “Молодец!”, “Умница!”, “Здорово получилось!” и т.д.

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

М.Е. Литвак разработал практические навыки и специальные приемы под названием “Психологическое айкидо”. Дело в том, что многие наши шаблоны действуют автоматически, без включения мышления. На этом основана спонтанная психологическая защита.

Техника психологического приёма заключается в том, что когда мы делаем человеку комплимент, указываем на его достоинства, одобрительно киваем или соглашаемся с его доводами, тем самым мы как бы

обезоруживаем человека, заранее снимаем с себя негатив и располагаем его к сотрудничеству.

Опережающая защита заключается в том, что вы опережаете противника в его высказываниях и таким образом оставляете его в состоянии фрустрации, потому что все, что хотел сказать ваш оппонент, вы уже сказали.

Предлагаю сейчас всем выполнить **упражнение «Комплименты»**.

*Целью этого упражнения является:* позитивная обратная связь.

Ведущий напоминает, как приятно бывает получать комплименты, называет имя любого участника, который должен сказать какой-либо комплимент ведущему. Далее этот участник выбирает другого участника, и тот также говорит комплимент выбравшему его участнику. Желательно, чтобы каждый услышал что-то приятное о себе.

**Упражнение «Продолжи фразу»**

*Цель:* осознание личностного и профессионального ресурса. Каждый из участников продолжает фразы: «Я горжусь своей работой, когда я...» и «Не хочу хвастаться, но в своей работе...».

**Упражнение «Любящий взгляд»**

*Цель:* осознание своего невербального эмпатийно-экспрессивного арсенала.

Водящий выходит за дверь. Среди участников выбирается тот, кто будет смотреть на водящего любящим (варианты: равнодушным, заинтересованным, обиженным, ироничным, угрожающим и т.п.) взглядом. Водящий должен по мимике и позе участников догадаться, кто смотрит на него любящим или каким-либо другим взглядом. (Обсудить, что помогло догадаться; как удалось изобразить взгляд.)

Способы, связанные с воздействием слова: самоприказы, самопрограммирование вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями; сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова "именно сегодня" :

“Именно сегодня у меня все получится”; “ Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной” и т.д.

Концентрация взгляда. Сила взгляда всегда считалась хорошим средством защиты. Человек, смотрящий уверенно в глаза, и умеющий удерживать взгляд другого, всегда производит впечатление очень сильной личности. Но, если вы направите свой взгляд

двумя глазами в один глаз вашего оппонента, и при этом будете мысленно проговаривать фразу: “Два сильнее, чем один”, то сила вашего воздействия увеличится в несколько раз. При этом взгляд не должен нести отрицательного воздействия, желательно подключить улыбку.

И ещё. Улыбка. Улыбка всегда обезоруживает человека в его негативном отношении к вам, поэтому выходя из дома, не забудьте “положить в карман” улыбку и надевать ее при каждой сложной жизненной ситуации.

Конечно, мы далеки от полного решения проблемы профессионального выгорания, но ведь это остается проблемой даже для профессионалов. Но мы хотим, чтобы наши педагоги, сотрудничая с нами, поняли справедливость слов эксперта по профессиональным стрессам Гари Чернисса **«Мы не можем быть большим, чем мы есть..., но то, что мы есть, намного больше, чем мы думаем».**

*Литература:* по материалам интернет-форума «Новый педагог для новой школы». <http://www.openclass.ru/communities/77878>