



20.04.21 года в рамках работы методической лаборатории МАОУ ОШ №4 прошло мероприятие «Наша весна: сохранение эмоционального здоровья» по сопровождению педагогов начального общего образования. Педагоги-психологи ОО Белоглазова Н.В. и Глазырина Е.А. подготовили интересные тренинги на выявления симптомов эмоционального выгорания,

познакомили с основными техниками снятия мышечного напряжения, обозначили признаки нарастающего эмоционального напряжения. Этот цикл занятий будет проводится на регулярной основе, что позволит педагогам научиться предотвращать эмоциональное выгорание. Н.В. Белоглазова провела с педагогами тестирование на материале авторской методики американского психолога К. Маслач и С. Джексона (адаптированный Н.Е. Водопьяновой). По результатам анкетирования будет определен круг профессиональных проблем, а на основе анализа данного опроса выстроена траектория работы по предотвращению эмоционального выгорания и предложен цикл занятий по этой теме.



Профессия педагога относится к особо престижным и почитаемым, потому что работать с людьми - это дело важное, достойное и необходимое. Но большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, неуравновешенными коллегами. Наша Педагогическая нагрузка (школьные объединения, муниципальные методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, возможно классное руководство, конкурсы, ведение предмета и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей - все это осложняет жизнь педагога.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь, работающих с людьми. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех. А к тому же скоро открытый урок, аттестация, итоги педагогических конкурсов, публикации... Даже болея мы идем на работу: ведь на нас держится весь мир (нам так кажется). И в профилактике и преодолении эмоционального выгорания можно выделить **6 направлений** (групп методов):

1) **"тело"** - физиологические и психофизиологические способы снижения стресса; коррекция стрессовых проявлений через телесные механизмы и образ жизни.

2) "**эмоции**" - значительная часть синдрома выгорания - это оскудевание состава эмоциональных переживаний (преобладают негативные), утрата способности радоваться и наслаждаться сначала своей работой, а потом и жизнью в целом (ангедония). Эта проблема решается особой психогигиеной эмоций, когда "выгорающий" начинает особым образом заботиться о собственных эмоциях - учится находить для себя всё новые "радости жизни".

3) "**отношения, общение**" - мощнейший ресурс, с помощью которого можно преодолеть выгорание - это другие люди. К несчастью для "выгорающих" они "устают от людей" (*воспринимая их очень стереотипно, через фильтры своей профдеформации*), стараются как можно меньше общаться с окружающими, что в корне не верно. Правильная стратегия: искать тех, кто может помочь вам и целенаправленно выстраивать с ними отношения.

4) "**психотехники**" - это все методы, с помощью которых человек пытается "напрямую" вмешаться в работу собственного сознания, и смягчить проявления стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка. Сегодня информация о психотехниках легко доступна; хотя тех, кто их целенаправленно применяет, сравнительно немного.

5) "**на работе**" - эмоциональное выгорание всегда связано с нашей основной деятельностью (работой). Есть "компании мечты", где "выгореть" в принципе невозможно, а есть организации, где любой новичок "сгорает" в течение первых 2-3 лет работы. Если человек "сгорает" на работе, то в этом на 60-70% виноваты его личностные особенности, но на 30-40% - организационные (*условия труда; особенности корпоративной культуры; отношения в трудовом коллективе и т.п.*). Понятно, что человек далеко не всегда в состоянии "бороться с системой" (т.е. повлиять на эти факторы), но он хотя бы имеет право знать о них. Знать, чтобы иметь возможность сделать разумный прогноз: есть ли у него хотя бы шанс избавиться от выгорания в рамках этой организации? Или пора бежать?!

б) "**ре-призвание**" - многие специалисты по выгоранию отмечают, что "ядро" этой проблемы заключается в разочаровании, в неоправданных надеждах. Человек думал, что обрёл своё призвание и нашёл работу своей мечты, но на практике всё пошло не так. Позитивные ожидания не оправдались, а негативные сбылись, да ещё и сверх того, к чему человек был морально готов. В результате человек утрачивает смысл того, что делает; чувствует, что начинает предавать сам себя (т.е. исполняет нечто, противоречащее его собственным ценностям).

Такая ситуация ведёт не просто к профессиональному, а к жизненному кризису. Чтобы выйти из него нужно вновь обрести своё призвание, заново найти веру в себя и своё ремесло. *Я называю это ре-призвание :).* По сути это процесс работы над собой, процесс переосмысления себя, своей жизни, работы, своих ценностей и т.п. Всю эту работу над собой человек вполне может проделать самостоятельно. *Но может обратиться за помощью и к специалисту-психологу.*