**Профілактика «емоційного вигорання» педагогів**

Як  уберегтися від синдрому емоційного та професійного вигорання?

 Чим відрізняється професійне «вигорання» від емоційного? Які фактори спричиняють обидва ці явища?

 Фактично – це синоніми, оскільки сам термін «емоційне» вигорання з’явився у професійній сфері. Але можна припустити, що емоційне вигорання – ширше поняття, тобто результат тривалої дії «терпимих» стресових факторів, пов’язаних передусім зі спілкуванням і напруженими ситуаціями

2. Чи може людина сама визначити за симптомами професійне та емоційне «вигорання» і як саме? Які конкретні ознаки мають насторожити?

Симптомами професійного вигорання можуть бути:

- робота витісняє все інше («береться» додому і на вихідні, посідає головні теми розмов)

- коли колишня енергійність зміняється почуттям втоми, апатії, розчарування,

- розлади сну, нав’язливі думки, які стосуються роботи, прокручування подумки моментів, в які можна було б інакше вчинити-сказати

- зниження уважності, збільшення кількості помилок, сповільнення темпів роботи, зниження продуктивності,

- спалахи агресивності, цинічності, байдужості стосовно колег, клієнтів, часто – родини

- зниження настрою, почуття провини за реальні чи уявні помилки

- поява хворобливих проявів (починаючи від частих ГРЗ, закінчуючи появою гіпертонії і проблем і серцем)

- небажання виконувати свої обов’язки

 **Практичні поради людям, які:**

- хочуть уберегтися від синдрому «вигорання»

• Сформулюйте і пропишіть на папері ваші особисті цілі (відмінні від професійних) – і досягайте їх. Пам’ятайте, робота – це засіб, а не мета.

• Спілкуйтесь поза роботою! Знайдіть собі хобі, яке може об’єднати вас з іншими.

• Займайтесь спортом.

• Ходіть у відпустки! Відпочивайте на вихідних.

• Правильно плануйте робочий час (читайте літературу по тайм-менеджменту, можете навіть сходити на тренінг) – не «беріть» роботу додому.

• Прийміть відповідальність за свій хороший настрій (дивіться, читайте, говоріть, думайте – позитивне).

• Спробуйте поставитись до роботи, як до гри.

• Візьміть тайм-аут – максимально змініть обстановку.

• Пропишіть плюси й мінуси теперішньої роботи, це допоможе більш відсторонено і об’єктивно оцінити ситуацію.

• Якщо вирішили змінити роботу – міняйте. Але не на аналогічну в сусідньому офісі.

• Зберіть гумористичні чи філософські вислови щодо роботи і зробіть з ними плакати (наприклад, «Працювати, щоб їсти, а не їсти, щоб працювати», «Робота не вовк – в ліс не утече», «Від роботи коні мруть!», «Якщо старанно працювати 8 годин на день, можна стати керівником і працювати 12 годин на день»).

• Якщо у вас симптоми такі як депресія, синдром нав’язливих станів, психосоматичні захворювання – зверніться по кваліфіковану допомогу, оскільки зміна місця праці навряд чи буде ефективною.

 Окрім внутрішніх резервів, які ще існують джерела відновлення життєвих сил та наснаги? Як довго може тривати ефект самолікування?

Відновити людину допомагає сама природа. Саме тому відпочивати люди їздять поближче до неї – у гори, на море-річки, до лісу. Особи, які на вихідних клопочуться на присадибних ділянках і городах також менше «вигорають». Цікаво, що метод, який використовують в психотерапії – символдрама – дозволяє набратися ресурсу природи, використовуючи можливості активної уяви, розслабляючись у кріслі, не виїжджаючи з міста. Ефект «самолікування» залежить від регулярності і від правильного способу життя, пріоритетів і цінностей, про які ішлось вище.

5. Чи можливо уникнути рецидивних проявів «вигорання», чи цей процес рано чи пізно знову почнеться за циклічним природним законом?

Все може бути. На жаль чи на щастя, щеплень від «вигорання» нема. Всі ці симптоми з’являються тоді, коли людина не слухає себе, залишається сліпою до того, що живе не у балансі із Собою.

 **Як не згоріти на роботі**

Природні способи регуляції

- сон,

- смачна їжа,

- спілкування з природою і тваринами,

-баня,

- масаж,

- рух,

- танці,

- музика.

**Прийоми саморегуляції, які можна використовувати на роботі**

-посмішка,

- гумор,

- роздуми про хороше, приємне,

-різні рухи на кшталт потягування,

- розслаблення м’язів,

-спостереження за пейзажем за вікном,

- розглядання квітів у приміщенні,

- розглядання фотографій,

- мисленнєве звернення до Бога,

- "купання” в сонячних променях,

- вдихання свіжого повітря,

- читання віршів,

- висловлювання похвали,

- висловлювання компліментів.

**ДИХАЛЬНІ ПСИХОТЕХНІКИ**

Керування диханням − це ефективний засіб впливу на тонус м’язів. Повільне і глибоке дихання (за участю м’язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м’язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте грудне, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

 Спосіб 1

- Сидячи або стоячи, постарайтеся, по можливості, розслабити м’язи тіла й зосередьте увагу на диханні.

- На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);

- На наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху;

- Потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;

- Знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що стали спокійнішими таврівноваженішими.

 Спосіб 2

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом так, щоб пушинка не колихалася.

 Спосіб 3

  -скільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити повноцінний видих, то спробуємо цього навчитися:

- глибоко видихніть;

- затримайте подих так довго, як зможете;

- зробіть кілька глибоких вдихів; знову затримайте подих.

 **М’ЯЗЕВІ ПСИХОТЕХНІКИ**

Під впливом психічних навантажень виникають м’язові затиски, напруга. Вміння їх розслаблювати дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

 Спосіб 4

- Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющте очі;

-Дихайте глибоко й повільно;

- Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);

- Постарайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м’язів), робіть це на вдиху;

- Відчуйте цю напругу;

- Різко скиньте напругу − робіть це на видиху;

- Зробіть так декілька разів.

 Спосіб 5

У вільні хвилини, паузи відпочинку, освоюйте послідовне розслаблення різних груп м’язів, дотримуючись наступних правил:

- усвідомлюйте й запам'ятовуйте відчуття розслабленого м’яза по контрасту з перенапругою;

- кожна вправа складається з трьох фаз: "напружити-відчути-розслабити”;

- напрузі відповідає вдих, розслабленню − видих.

Можна працювати з наступними групами м’язів: лице (чоло, повіки, губи, зуби); потилиця та плечі; грудна клітка; стегна і живіт; кисті рук; нижня частина ніг. Щоб навчитися розслаблювати м’язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м’язів.

 Спосіб 6

  Спробуйте задати ритм всьому організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:

- рух великими пальцями рук в "напівзамку”;

- перебирання намистинок, вирвиці;

- пройдіться по кабінету (коридору) декілька разів, роблячи на два кроки вдих, і на п’ять кроків − видих.

 **ВЕРБАЛЬНІ ПСИХОТЕХНІКИ**

Вербальні самовпливи − самоорганізація, самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самоопанування, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, самозаспокоєння, самосхвалення, самозобов’язання

Вербальний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки "не”).

 Спосіб 7. Самонаказ

  Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але зазнаєте труднощів з виконанням. Наприклад, "Розмовляти спокійно!”, "Мовчати, мовчати!”, "Не піддаватися на провокацію!”, "Тримати себе в руках” − це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися вимог етики.

-Сформулюйте самонаказ.

- Подумки повторіть його декілька разів, а якщо це можливо то вголос.

Спосіб 8. Самопрограмування

  У багатьох ситуаціях доцільно "оглянутися назад”, згадати про свої успіхи в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють упевненість у своїх силах.

- Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами;

-Сформулюйте текст афірмації, для посилення ефекту можна використати слова "саме сьогодні”: "Саме сьогодні в мене все вийде”, "Саме сьогодні я буду найспокійнішою, найстриманішою”, "Саме сьогодні я буду впевненою в собі”, "Мені приємно розмовляти спокійним й упевненим голосом, демонструвати витримку й самовладання”.

- Подумки або вголос повторіть його декілька разів.

 Спосіб 9. Самосхвалення (самозаохочення)

  Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки чи діяльності, що може стати причиною "професійного вигорання”. Саме тому важливо самому заохочувати себе.

- Згадайте своє останнє, навіть незначне досягнення;

- Похваліть за це себе, подумки або вголос говорячи: "Молодець!”, "Розумник!”, "Це мені вдалося!”;

- Знаходьте можливість для похвали протягом робочого дня не менш 3-5 разів

 **Образні психотехніки (візуальні, аудіальні, кінестетичні)**

Використання образів пов’язане з активним впливом на центральну нервову систему. Багато наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам’ятовуємо, але якщо розбудити спогади й образи, з ними пов’язані, то можна пережити їх знову й навіть підсилити. Якщо словом можемо впливати на свідомість, то образи уяви відкривають доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

 Спосіб 10.

Для того, щоб використати образи для саморегуляції: спеціально запам’ятовуйте ситуації, події, в яких ви почували себе комфортно, розслаблено, спокійно − це ваші ресурсні ситуації; робіть це в трьох основних модальностях (аудіальній, візуальній, кінестетичній). Фіксуйте: зорові образи подій (що ви бачите: хмари, квіти, ліс); слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркіт струмка, шум дощу, музику); відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів, бризи води, запах квітучих яблунь, смак полуниці);

- Сядьте зручно, заплющіть очі;

- Дихайте повільно й глибоко;

- Згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;

- Проживіть її заново, згадуючи зорові, слухові й тілесні відчуття;

-Побудьте усередині цієї ситуації декілька хвилин;

Відкрийте очі й поверніться до роботи.

**Методика «Синдром вигорання»**

***Інструкція***

Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з роботою. Прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, чи почуваєте ви себе таким чином відносно Вашої роботи. Якщо у Вас не було такого почуття, у бланку відповідей позначте позицію 0 – «ніколи». Якщо у Вас було таке почуття, вкажіть, як часто Ви його відчували. Для цього навпроти питання поставте бал, що відповідає частоті виникнення того чи іншого почуття.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | Ніколи | дуже рідко | рідко | іноді | часто | дуже часто | завжди |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |

 Опитувальник

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим.
2. Наприкінці робочого дня я почуваю себе, як вичавлений лимон.
3. Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюсь вранці і мушу йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої учні та колеги, та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся з своїми учнями цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.
6. Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.
7. Я вмію знаходити правильне рішення у конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість й апатію.
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх учнів та колег.
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони швидше втомлюють, ніж радують мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.
13. У мене все більше життєвих розчарувань.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими з моїх учнів і колег.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього й усіх.
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці у ході спілкування з моїми учнями та колегами.
18. Я легко спілкуюся з людьми, незалежно від їх статусу і характеру.
19. Я багато встигаю зробити.
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.
21. Я багато чого не зможу досягти у своєму житті.
22. Іноді учні та колеги перекладають на мене тягар своїх проблем та обов’язків.

***Обробка та інтерпретація результатів***

Ключ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Субшкала | Номер твердження | Сума балів (максимальна) |
| Емоційне виснаження | 1,2,3,6,8,13,14,16,20 | 54 |
| Деперсоналізація | 5,10,11,15,22 | 30 |
| Редукція особистих досягнень | 4,7,9,12,17,18,19,21 | 48 |

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання».

***Таблиця рівнів «вигорання»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Субшкала | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Емоційне виснаження | 0-16 | 17-26 | 27 і більше |
| Деперсоналізація | 0-6 | 7-12 | 13 і більше |
| Редукція особистих досягнень | 39 і більше | 38-32 | 31-0 |

Емоційне виснаження – основна складова «професійного вигорання», характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Деперсоналізація – деформація стосунків з іншими людьми, колегами. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших випадках – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно колег, учнів, дирекції школи.

Редукція особистих досягнень – тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізм щодо службової гідності і можливостей, або нівелювання особистої гідності, обмеження своїх можливостей, обов’язків щодо інших.

«Любіть не школу, а дітей, які приходять до школи; любіть не книжки про дійсність, а саму дійсність; не життя звужуйте до учіння, а учіння розширюйте до життя! А найголовніше: любіть життя і якомога більше живіть живим життям!!!»