

Синдром выгорания: как гореть и не сгорать на работе?

Почему педагог – профессия с высоким риском выгорания? Потому что для достижения лучшего результата учителю требуется гореть! Излучать уверенность и силу, удивлять глубиной личного ресурса, всегда быть на пике бодрости, легко выходить из сложных ситуаций...

Вот бы так работать, чтобы, как птица феникс, каждое утро вставать с новыми силами! Слово и не было этой тяжелой недели, экзаменационного месяца, ответственного года. Попробуем разобраться в проблеме, заметить у себя первые признаки выгорания и научимся возрождаться из пепла при помощи простых и эффективных методик.

Что значит «выгорание»?

Термин «синдром профессионального выгорания» ввел американский психиатр Герберт Фрейденберг в 1974 году. Суть явления – нарастающее эмоциональное истощение, безразличие к своей профессии, ежедневным обязанностям, коллегам, развитие гнетущего чувства, что вы выбрали не ту профессию, показываете недостаточно хороший результат, у вас не хватает профессионального мастерства, таланта и т.д.

Симптомы. Если вы просто сильно устали за неделю и с нетерпением ждете субботы – не паникуйте, с вами все в порядке. А вот если вы заметили за собой, что в течение долгого времени приносите с работы только дурные новости, видите в каждой мелочи указание на то, что вы недостаточно хорошо справляетесь со своими обязанностями, если все ученики кажутся вам остолопами, а все идеи избитыми, тогда пора бить тревогу.

Кто в группе риска?

Бытует мнение, что «выгорают» прежде всего люди творческих и «помогающих» профессий, то есть актеры, писатели, живописцы, а также учителя, врачи, соцработники и т.д. В действительности синдром выгорания настигает людей любых профессий, и здесь важную роль играют некоторые черты характера индивида. Например, если верить Фрейденбергу, наиболее часто жалуются на выгорание увлекающиеся люди, идеалисты, люди с мягким характером, которым свойственно сочувствовать и сопереживать. Как вы понимаете, люди с таким набором качеств часто оказываются и самыми талантливыми педагогами.

Почему мы выгораем?

Чаще всего проблема возникает, когда вы слишком отдаетесь профессии, воспринимаете каждую ошибку учащегося как личную неудачу, отказываете себе в праве на время выключиться и отдохнуть от дел. Но надо учитывать и роль организации, а точнее – стиля управления, принятого в школе. Ученые установили, что синдром профессионального выгорания развивается активнее в том случае, когда зона ответственности работников определена нечетко: непонятно, каких ваших действий будет достаточно, чтобы работа была оценена высоко. Педагогам особенно сложно поставить границу своей ответственности, так как процесс образования сложно формализовать, невозможно отследить, чья роль в успехах ребенка была решающей – его самого, семьи, окружения, учителя или кого-то еще. Однако есть сложности, которые при бережном руководстве могут быть сняты: нечеткое

планирование труда, трудноизмеримое содержание работы педагога, повышенная конфликтность в коллективе.

Учимся быть фениксами

Не огорчайтесь, если вдруг однажды почувствуете, что вам грозит профессиональное выгорание: к счастью, есть множество способов исправить ситуацию и вернуть себе радость от любимой профессии. В особенно сложных случаях вы можете обратиться к психологу: подобные жалобы в нашей стране не редкость и существует много эффективных приемов преодоления проблемы. Однако очень многое вы можете сделать и сами: лечение словом и мыслью зачастую оказывается наиболее эффективным.

В 1992 году известный писатель и педагог Симон Львович Соловейчик основал газету «Первое сентября». В следующие двадцать лет педагоги всей страны, читая свежие номера газеты, регулярно встречали на страницах полезные советы против профессионального выгорания от коллег, экспертов, опытных психологов. Вдохновившись девизом Соловейчика «Вы блестящий учитель, у вас прекрасные ученики», мы подняли архивы и проштудировали десятки номеров газеты. По мотивам воодушевляющих статей и советов Симона Львовича мы составили подборку рецептов от профессионального выгорания. Обратите на них внимание: на первое время вам должно хватить этих добрых советов, а дальше будет здорово, если вы сами пополните список собственными уникальными рецептами.

Главное – помните, что вы – Учитель, у вас одна из самых достойных и благородных профессий.

В профессии:

– ***не пытайтесь проконтролировать все.*** Как правило, хорошим педагогам свойственен здоровый перфекционизм. Тем не менее стоит принять, что не всё в вашей власти и не только от ваших стараний порой зависит успех того или иного предприятия. Чья-то досадная двойка, не самый удачный доклад, экзамен, сданный кое-как, – это неприятные моменты, но ответственность за них несете не только вы;

– ***признавайте свои успехи.*** Ложная скромность губит педагога! И кто только придумал, что, когда тебя хвалят, нужно сжаться в комочек и до последнего отрицать, что в произошедшем есть твоя заслуга? Она, конечно же, есть: именно вы воспитали блестящего ученика, хорошо подготовили праздник, сказали верные слова, сплотили класс, научили писать диагностические работы. Все уже знают, что это вы, так что нет смысла отрицать;

– ***осваивайте новые способы.*** Темная сторона профессионализма – легкая заученность действий. Многие задачи мы решаем по инерции – так же, как год, два, пять, десять лет назад. А может быть, стоит избрать новый путь? Проверять тетради под музыку? Иначе вести ежедневник? Пользоваться электронным учебником вместо привычного ветхого плаката, провести педагогический эксперимент прямо на уроке... У вас может появиться новый повод для гордости, а главное – пропадет чувство рутины.

В общении:

– ***боритесь с энергетическими вампирами.*** В окружении каждого из нас есть человек, общение с которым истощает, изматывает, вызывает к негативным эмоциям. В итоге вы раздражаетесь, а он с удовольствием питается энергией, которую вы тратите на него. Если вам попался «вампир», не кормите его своим драгоценным внутренним ресурсом. Вежливо улыбайтесь и старайтесь поскорее «свернуть» разговор;

– **думайте о людях хорошо.** Нет, наверняка в вашем окружении не все такие уж белые и пушистые. Может быть, кто-то втайне вам завидует, или не отпустил давнюю обиду, или просто обожает скандалы. И все же до поры до времени лучше думать, что вас окружают милейшие люди, они просто недопоняли, не сообразили, устали, а так они ничего против вас не имеют, и вообще, может быть, уже завтра вы станете добрыми друзьями;

– **делайте подарки.** Помните, как Амели из французского кино? Просто так, без повода подарите цветок коллеге, которой нужна поддержка. Улыбнитесь человеку в транспорте. Положите в портфель трудному ученику ободряющую записку. Все добро возвращается к нам в утроенном размере, так что приготовьтесь получать бесконечные знаки внимания от Вселенной.

Дома, в семье:

– **оставьте время только для себя.** Пусть это будет всего пятнадцать минут в день, но священных, когда ни ученики, ни ваши домашние, ни коллеги не могут посягать на вас и ваше внимание. Вы можете просто смотреть на себя в зеркало, встать под душ, выпить чашку чаю – один уговор: никакой работы и никакого телефона. Если вас грубо прервало срочное дело, завершив его, начните отсчет 15 минут сначала. Иначе новый ресурс не загрузится!

– **не жертвуйте своими интересами.** Ну и что, что в семье кроме вас никто не любит рыбу? Купите ее и не поленитесь зажарить только для себя. Вся семья ведет вас в кино на новый мультик, а вы хотите мелодраму? На следующий день сходите на нее, например, с подругой. В этих проявлениях – ваша индивидуальность, и вовсе нелишним будет напомнить себе, чего хотите именно вы;

– **создавайте контраст.** Будни и праздники придуманы как раз для того, чтобы скучать и по тем, и по другим. А если в выходные вы делаете примерно то же, что и в обычный понедельник, вы неизбежно устаете, перестаете чувствовать ритм жизни, повседневность становится монотонной и тусклой. Ешьте другие блюда, носите одежду других цветов, ходите гулять в сторону, противоположную от родной школы, – словом, сделайте так, чтобы разница между буднями и выходными днями была очевидна и приятна.

В быту:

– **избавляйтесь от ненужного.** Старые тетради, подсохшие краски, надоевшая одежда, туфли, которые вы надели всего два раза и с тех пор так и не захотели надеть снова, – все эти вещи играют в вашей жизни роль балласта, мешают двигаться дальше, тормозят ваше обновление. Нещадно выносите их из квартиры и рабочего кабинета, освобождайте место для нового, свежего, яркого. Дайте дышать себе и своему пространству;

– **меняйте обстановку.** Время от времени переставляйте предметы на столе, вешайте на стены новые картинки, прищипливайте к доске фотографии, перевешивайте занавески. Именно так вы сможете чувствовать биение жизни, не оказаться в вечном «дне сурка», когда каждый день похож на предыдущий;

– **пишите списки.** To-do-list, то есть список дел, – это не только способ ничего не забыть, но и живое свидетельство ваших достижений. Закрывая задачи, обязательно вычеркивайте их из списка – ощущайте, как с души свалился еще один маленький камень. А просматривая давние списки с вычеркнутыми пунктами, вы видите, сколько работы проделали от прошлого года к текущему, от одного выпуска к другому.

Когда есть серьезный риск выгореть:

– ***работайте над телом.*** Необязательно проводить часы в тренажерном зале или бежать стометровку – достаточно регулярно делать несложную зарядку, проводить дыхательную гимнастику, почаще распрямлять спину и разминать шею. Эти простые действия позволяют создать барьер между вами и надвигающейся волной раздражения;

– ***придумайте себе «якоря».*** Время от времени нам нужно напоминать, какие мы молодцы. Положите под стекло трогательное письмо от выросшего ученика, закрепите на рабочем столе компьютера фотографию вашего выпуска. Грамоты и прочие награды держите поближе, натывайтесь на них почаще – пусть они не дадут вам забыть, что вы отлично делаете свою работу;

– ***соберите позитивный цитатник.*** Заведите тетрадку или блокнот и записывайте туда все меткие воодушевляющие высказывания – желательно об учителях и детях, но можно обойтись и тонкими анекдотами, красивыми речевыми каламбурами. Потом, в минуту эмоционального упадка, открывайте блокнот на любой странице и делайте глоток позитивного настроения.

Предлагаем вам первые три пункта вашего позитивного цитатника. Автор – Симон Львович Соловейчик:

- «Опрос не всегда должен быть проверкой знаний. Иногда стоит предложить слабому ученику вопрос, на который он наверняка знает ответ».

- «Наконец он самостоятельно нашел верное решение. В первый раз! Но не спешите давать ему новое задание, ведь сегодня для него важнее запомнить вкус своей маленькой победы!»

- «И вот весь класс притих, погруженный в работу. Чем вы можете им помочь?» Сам этот вопрос, который молча задает себе учитель, создает в классе ощущение поддержки и незримо помогает ученикам».

Чканикова Александра

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/sovety-ustalomu-uchitelyu/>