*Буряченко К. І.,*

*вчителька початкових класів*

*Степківської ЗОШ І-ІІІ ступенів*

**Консультація**

**«Засоби профілактики та подолання професійного вигорання педагогів»**

 *Якщо ми не знаходимо спокою у собі,*

 *безнадійно його шукати будь-де. Ларошфуко*

*Виразки шлунку виникають не від того,*

 *що ви їсте, виразки виникають від того,*

 *що з’їдають вас.*

 *М. Монтегю*

 Педагогові потрібно чимало мужності та сил, аби щоденно з усмішкою заходити до класу, обіймати поглядом усіх своїх неповторних «чомучок» і дарувати їм любов та мудрість. Але мало хто з педагогів витримує таке «навантаження». Сьогодні з’являється такий термін, як «професійне вигорання», що є наслідком некерованого стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням у професійній діяльності. Найбільшим показником професійного вигорання є емоційне виснаження – виникає при перевантаженні, відчутті гніву та депресіях.

 Актуальність теми полягає в тому, що в даний час такий синдром, як «емоційне вигорання» вже стає добре знайомим явищем у закладах освіти. Постійна втома, спустошеність, відчуття відсутності соціальної підтримки, постійні докори - незадоволення професією.

 Професійне вигорання – це синдром фізичного й емоційного виснаження, який свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи. Слід зазначити, що професійне вигорання дуже часто розвивається в тих, кого ми називаємо «трудоголіками». Понаднормова робота вдома й на вихідних, термінові виклики – усе це сигнали реальної загрози початку синдрому вигорання.

 Серед зовнішніх чинників ризику емоційного виснаження і зниження професійної активності найбільш значущі:

1. Хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням, точніше, із цілеспрямованим сприйняттям партнерів і дією на них. Педагогу доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування: активно ставити і розв'язувати проблеми, уважно сприймати, посилено запам'ятовувати і швидко інтерпретувати (аналізувати) візуальну, звукову та письмову інформацію, швидко зважувати альтернативи й ухвалювати рішення.

2. Дестабілізуюча організація діяльності: нечітка організація та планування праці, нестача устаткування, погано структурована й розпливчаста інформація, наявність у ній «бюрократичного шуму» — дрібних подробиць, суперечностей, завищені норми контингенту, з яким пов'язана професійна діяльність.

3. Підвищена відповідальність за функції, що виконуються педагогом. Нам постійно доводиться приймати на себе енергетичні розряди партнерів. Усі, хто працює з людьми і чесно ставиться до своїх обов'язків, несуть етичну та юридичну відповідальність за благополуччя учасників освітнього процесу. Плата за це висока — нервове перенапруження.

4. Несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності визначається двома основними обставинами — конфліктністю по вертикалі, у системі «керівник — підлеглий», і по горизонталі, у системі «колега — колега».

 Рано чи пізно обачна людина з міцними нервами схилятиметься до тактики емоційного вигорання: триматися від усього й усіх подалі, не приймати все близько до серця, берегти нерви.

5. Психологічно важкий контингент, з яким має справу педагог у сфері спілкування, - це учні з особливостями характеру, нервової системи.

 Синдром вигорання включає в себе три основні складові:

- емоційну виснаженість;

- деперсоналізацію (цинізм);

- редукцію професійних досягнень.

 Під емоційним виснаженням розуміється відчуття спустошеності і втоми, що викликане власною роботою.

 Деперсоналізація передбачає цинічне, байдуже, негуманне ставлення до людей, з якими працюють. Контакти з колегами стають формальними, знеособленими; негативні настанови, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводять до конфліктів.

 Професійне вигорання – виникнення у працівників відчуття некомфортності у своїй професійній сфері.

 Синдром «емоційного вигорання» - добре знайоме явище. Постійна втома, емоційна спустошеність, відчуття відсутності соціальної підтримки, постійні докори учням, і їхнім батькам, невдоволення професією – його прояви.

Існують певні методи гармонізації психофізичного стану.

 Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).

2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).

3. Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Розглянемо більш детально усі ці методи.

 Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засинати і прокидатись в один і той самий час);

- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій);

- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);

- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай із м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);

- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі або по насипаних у коробку камінчиках);

- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);

- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуюче, з'являється відчуття припливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження);

- терапія мінералами;

- дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);

- баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

 Спробуйте виконати вправу на глибоке мобілізуюче дихання, щоб зменшити своє напруження, подолати втому, заспокоїтися і звільнитися від негативних емоцій.

*Вправа.* Вивільнення дихання - один із способів, який допоможе викинути з голови проблеми та одночасно розслабитись. Забудьте про всі неприємності, просто дозвольте собі це. Протягом трьох хвилин дихаєте поволі, спокійно і глибоко, можете навіть заплющити очі. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли ви насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій випаровуються.

 *Вправа “М’язова енергія”.* Напружте ліву ногу – так, якби ви вдавлювали каблуком цвях у підлогу. Перевірте, як розподілена м’язова енергія у тілі. Чому напружена і права нога? А у спині немає надлишків напруження? Встаньте, нахиліться. Напружте спину так, якби вам поклали на спину ящик з великим вантажем. Перевірте напруження у тілі.

*Вправа “Напруження – розслаблення”.* Встаньте прямо і зосередьте увагу на правій руці, напружуючи її як можна сильніше, до межі. Через декілька секунд скиньте напруження, розслабте руку. Аналогічну процедуру зробіть по черзі з лівою рукою, правою та лівою ногами, попереком, шиєю.

 Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);

- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);

- спілкування з сім’єю, друзями;

- заняття улюбленою справою, хобі (комп’ютер, книжки, фільми, в’язання, садівництво, рибальство, туризм… );

- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);

- спілкування з тваринами;

- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т .д.).

*Вправа.* Повторення коротких, простих тверджень (афірмацій) дозволяє впоратись із емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів:

• Зараз я відчуваю себе краще.

• Я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися.

• Я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями.

• Я справлюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю.

• Життя дуже коротке, щоб витрачати його на всякий неспокій.

• Що б не трапилося, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу.

• Внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку.

Можете придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів у день (вголос або записувати).

*Вправа.* Якщо ви не знаєте, як підступитися до вирішення якоїсь проблеми, можна зробити наступне: запишіть всі свої думки, що стосуються даної проблеми. Це повинен бути список позитивних дій, тобто що треба зробити, щоб її вирішити, або чого не треба робити. Виберіть з них 2-3 найбільш ефективних, на вашу думку. Постарайтеся пристосуватися до ситуації, переконавши себе сприймати все так, як є. Почніть з найбільш термінової проблеми. Попросіть поради у кого-небудь, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.

Вправи-релаксації. У будь-якій професії, де багато стресогенних ситуацій, важливою умовою збереження і зміцнення психічного здоров’я є вміння вчасно “скидати” напруження, знімати внутрішній тиск, розслаблятися.

Для посилення ефекту вправ-релаксацій рекомендують використання кольору:

• якщо ви відчуваєте, що вам недостатньо життєвої енергії – сміливо використовуйте червоний колір;

• якщо вам не вистачає почуття психологічної свободи і вміння пристосовуватись до зовнішніх обставин – працюйте з оранжевим кольором;

• жовтий колір допоможе вам, якщо ви відчуваєте спад сил і хотіли б отримати заряд активності, якщо ви знаходитесь у конфлікті з самим собою;

• якщо вами опанувала байдужість і почуття апатії, у бажанні бути більш відкритим і більш спокійним вам допоможе зелений колір;

• блакитний колір слід використовувати, якщо вас напружують ваші обов’язки, якщо ви дієте, не задумуючись про наслідки своїх вчинків;

• якщо ви проявляєте зайву емоційність і не контролюєте свої реакції, використовуйте синій колір;

• фіолетовий колір дуже впливає на сферу почуттів, саме його слід використовувати, якщо ви часто через невідомі причини відчуваєте себе обманутим, вас мучать сумніви, і ви впадаєте у стан депресії.

Ігри-формули, у свою чергу, використовуються для вербального самонавіювання. Формули можна вимовляти про себе або вголос по дорозі на роботу, під час підготовки до уроків, у процесі робочого дня, перед важкою ситуацією. Промовляння формул не обов’язково проводиться точно за текстом. Важливо знайти свою власну мову, яка найбільш ефективно на вас впливає.

Для того, щоб формули були ефективними, слід пам’ятати про наступні правила:

• Для оперативного користування формулою бажано мати короткий текст з декількох фраз.

• Велике значення має початок формули.

• Формулу самонавіювання необхідно повторювати декілька разів (іноді до семи разів).

• Важливо вірити в “магічні властивості” слів, які ви вимовляєте.

• Промовляти формули слід у стані зосередженості, сконцентрувавши волю.

Приклади формул.

Впевненість у собі: “Я – людина смілива і впевнена у собі. Я все умію, все можу” (останню фразу можна повторювати декілька разів).

Спокій, стабільність: “Я хочу бути спокійним і стабільним. Я хочу бути впевненим у собі”.

Наступна формула допоможе перед складною розмовою.

Спокій: “Я спокійний і впевнений у собі. У мене правильна позиція. Я готовий до діалогу та взаєморозуміння”.

 Зняття втоми та відновлення працездатності: “Я вірю в те, що можу легко й швидко відновлюватись після роботи. Усіма силами я намагаюсь яскраво відчути себе бадьорим і енергійним після роботи. Після роботи я відчуваю бадьорість, молоду енергію у всьому тілі”.

 Велике значення для протидії вигоранню і збереження професійного здоров’я вчителів мають моделі долаючої поведінки.

 Конструктивними слід вважати пошук соціальної підтримки і впевнені дії. Неконструктивні способи поведінки – уникання, маніпулятивні та агресивні дії – відповідають високому рівню вигорання та професійній дезадаптації вчителів.

 Важливо пам’ятати, що позитивні емоції менш стійкі і більш затратні у плані психологічної енергії. Негативні емоції підгодовують самі себе, і чим більше ми в них занурюємося, тим довше вони будуть тривати і можуть поступово перейти у негативне світосприйняття.

Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду). Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Ганс Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

*Вправа.* Даний спосіб допомагає вгамувати сум'яття. Сум'яття – це безліч проблем плюс прагнення вирішити кожну з них саме в цю хвилину. Воно також призводить до напруги. Цей спосіб є ефективним як на роботі, так і при виконанні щоденних домашніх справ. Коли ви відчуваєте, що стаєте розсіяними, що вас щось бентежить, подивіться на годинник та постарайтесь повністю зосередитися на тому, що ви робитимете в подальші 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилятися від основної справи. Зосередьтеся на майбутній діяльності, незалежно від того, що це (урок, домашнє прибирання, розмова). Після концентрації уваги на чомусь одному протягом 10 хвилин ви, швидше за все, відчуєте себе спокійно, а попрактикувавшись, зможете досягати доброго результату за 2-3 хвилини.

*Вправа*. За допомогою заспокійливих слів або фраз потік негативних думок можна перервати. Виберіть прості слова, наприклад, «мир», «відпочинок», «спокій», «заспокоїтися», «врівноважений», або фрази типу: «глибоке і ще глибше розслаблення». Заплюшіть очі і зосередьтесь. Повторюйте слово, фразу вголос або мовчки протягом 60 секунд. Хай думки проносяться у вашій голові, не давайте їм оволодіти вами. Дихайте поволі і глибоко.

*Вправа.* Коли ви відчуваєте, що перебільшуєте значення якоїсь проблеми, поставте собі наступні запитання:

• Це насправді така велика справа?

• Чи піддається в цей момент ризику що-небудь по-справжньому важливе для мене?

• Чи дійсно це гірше, ніж те, що було раніше?

• Чи здаватиметься мені це таким же важливим за два тижні?

• Чи коштує це того, щоб так переживати?

• Чи варто за це померти?

• Що може трапитися і чи зможу я справитися з цим?

Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага і, нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно.

А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти,

Побачив другий – весна давно!...

Дивились двоє в одне вікно.

 Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

 Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

 Пам’ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

 Особливою проблемою емоційного вигорання є невміння регулювати свій емоційний стан.

 Виконання психотехнічних вправ не потребує багато часу і спеціальних приміщень. Самостійно або у парі з іншим педагогом їх можна виконувати на перерві або після уроків.

**Використані джерела:**

1. Адміністратору школи. Тренінги з розвитку комунікативності вчителів / уклад. А.Г. Дербеньова, А.В. Кунцевська. – Х.: Вид. група “Основа”, 2019. – 191 с. – (Серія “Тренінги в педагогічній практиці”).

2. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. – Х.: Вид. група “Основа”, 2018. – 159 с.: іл., табл. - (Серія “Тренінги в педагогічній практиці”).

3. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти // Психолог, № 40 (424), жовтень, 2010. – с.3-7.

4. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В.Флобойм. – К.: Шк. Світ, 2017. – 104 с. – (Бібліотека “Шкільного світу”).