

# ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Алтухова А. А.

АНОО ВОО ВЭПИ «Воронежский экономико-правовой институт»

г. Воронеж

С учетом изменений в российской системе образования, требования к работе педагогов ежегодно возрастают. Это связано с необходимостью адаптации к новым образовательным стандартам, внедрению цифровых технологий и акцентом на индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Кроме того, что педагог должен работать на основе демократических и гуманистических принципов, в его обязанности входит не только подготовка и обеспечение образовательного процесса учащихся, но и воспитание самостоятельности и гармоничное развитие каждого из них.

Однако в условиях социальных изменений и обновления образовательного процесса, нынешние педагоги испытывают значительное эмоциональное напряжение, что в итоге приводит к эмоциональному выгоранию, так как условия работы, высокий уровень требований и состояние многозадачности не способствуют поддержанию и восстановлению психологических ресурсов.

Эмоциональное выгорание — это состояние, характеризующееся истощением эмоциональных ресурсов, которое возникает в результате длительного стресса и высокого уровня нагрузки. Педагоги, работающие в условиях постоянного общения с учениками, родителями и коллегами, особенно подвержены этому явлению. Эмоциональное выгорание может негативно сказаться не только на здоровье самого педагога, но и на качестве образования, которое он предоставляет. В данной статье рассмотрим основные причины выгорания и возможные способы его профилактики.

Термин «синдром эмоционального выгорания» был впервые введен врачом-психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году и определялся как «нарастающее эмоциональное истощение».

По К. Маслач, синдром эмоционального выгорания — это «синдром физического и эмоционального истощения, сопровождающийся отрицательной самооценкой и негативным отношением к работе».

Синдром эмоционального выгорания может быть вызван физической и умственной перегрузкой, монотонностью, конфликтами в коллективе и недостатком мотивации, что может привести к проблемам со здоровьем у педагогов.

В свою очередь эмоциональное состояние педагогического коллектива в целом, напрямую влияет на здоровье и развитие обучающихся.

Согласно Т. И. Ронгинской, факторы, способствующие синдрому эмоционального выгорания среди педагогов, включают: 1) эмоциональную перегрузку из-за многозадачности в учебном процессе; 2) отсутствие связи между процессом обучения и ожидаемыми результатами; 3) ограниченные временные рамки задач; 4) недостаток навыков эмоциональной реакции на сложные ситуации; 5) ответственность перед учениками и родителями.

О. И. Бабич отмечает, что профессия учителя может быть подвержена кризисным периодам, способным привести к эмоциональному выгоранию. Выделяют три основных этапа:

первый — кризис первого года работы, когда молодые педагоги сталкиваются с трудностями и неуверенностью;

второй — кризис через 5–7 лет, когда опытные педагоги могут испытывать перегрузку;

третий — кризис через 12–15 лет, характеризующийся агрессивностью и стрессом из-за изменений в жизни.

Признаки и симптомы эмоционального выгорания:

- Физические симптомы: усталость, головные боли, проблемы со сном;
- Эмоциональные симптомы: раздражительность, цинизм, чувство отчуждения;
- Поведенческие симптомы: снижение производительности, уход от работы, импульсивное поведение.

Первая стадия характеризуется угнетением эмоций и уменьшением яркости чувств. Позитивные эмоции исчезают, а в отношениях с близкими возникает отстраненность. Человек ощущает тревогу и неудовлетворенность, и все чаще задумывается о том, чтобы отгородиться от окружающих, произнося: «Не трогайте меня, оставьте в покое!»

Вторая стадия проявляется в недоразумении с окружающими. Человек начинает пренебрегать общением с коллегами, проявляет неприязнь, которая сначала сдерживается, а затем перерастает в вспышки раздражения. Такое поведение — это неосознанная реакция на перегрузку, превышающую безопасные пределы для психического состояния.

Третья стадия заключается в притуплении жизненных ценностей и эмоциональном равнодушии. Человек становится опасно безразличным даже к собственной жизни.

Для эффективной стратегии поддержания эмоциональной стабильности рекомендуется включать психологические и практические упражнения, помогающие установить эмоциональное равновесие в высоконагруженной работе педагога.

О. И. Бабич рекомендует уделять время саморазвитию, устанавливать границы между работой и личной жизнью — это снизит риск эмоционального выгорания. Хотя кризисы не всегда приводят к выгоранию, их переживание может негативно сказаться на эмоциональном состоянии, поэтому профилактика эмоционального выгорания является необходимостью для сохранения здоровья, продуктивности и удовлетворенностью жизни.

### **«Успокой море»**

Представьте себе конфликтную ситуацию и обратите внимание на свои ощущения в теле. Часто такие моменты сопровождаются дискомфортом в теле, таким как давление, сжатие, жжение или пульсация. Закройте глаза и внутренним взором загляните в область грудной клетки, представляя себе бурное «огненное море» эмоций. Теперь визуализируйте, как вы рукой

разглаживаете это море, превращая в ровное и гладкое стекло. Какие чувства возникают у вас сейчас? Повторите это упражнение еще раз.

**Фиточай (тонизирующий).** Главное не то, что пить, а как это делать! Наполнив стакан чаем, медленно и сосредоточенно сделайте глоток. Концентрируйте внимание на ощущениях, когда чай проходит по вашему горлу. Постарайтесь представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на качелях или под душем.

**Метод переработки информации.** Мы все сталкиваемся с общей проблемой — тонем в потоке информации, который с каждым днем только растет. Прекрасный способ систематизировать информацию — представить свой дом. Буквально «разложите по полочкам» собранные за день сведения (шкафчикам, тумбочкам, коробочкам). На каждую тумбочку (или шкафчик) мысленно прикрепите яркий ярлык, указывающий, что именно там находится. Начните с «старых» запасов, постепенно добавляя новую информацию.

**Техника сверхактивности.** Эта техника полезна, когда нужно быстро «подзарядить» себя энергией. Представьте взлетающий самолет, разгоняющийся экспресс или скутер, мчащийся по воде. Четко визуализируйте цель: куда летит самолет, где мчится экспресс и скутер. Это обеспечит мгновенный выброс адреналина!

**Синдром Джелло.** Эта техника помогает расслабить мышцы. Суть метода заключается в последовательном расслаблении всех мышц тела, начиная с пальцев ног и заканчивая макушкой. Представьте, что при каждом расслаблении напряжение покидает ваше тело. Можно использовать образ, где ваше тело состоит из воздушных шаров: вы открываете клапаны и медленно выпускаете воздух, пока шары не сдуются. Сначала расслабляйте ноги, затем грудь, руки, шею и голову. Достигнув полного расслабления, начинайте медленно и глубоко дышать животом, пока не почувствуете умиротворение и покой.

**Окоп Трумэна.** Это упражнение направлено на расслабление. «Когда Трумэна спрашивали, как он смог сохранить свои жизненные силы, он отвечал: «У меня есть окоп для ума».

- Закройте глаза и расслабьтесь, представляя себя в приятном месте: в лесу, у моря, в саду или в горах. Создайте яркий образ, насыщенный цветами, звуками, запахами и ощущениями. Это будет ваше личное убежище, в которое вы можете уединиться, закрыв глаза в любой момент, когда это необходимо.

**Горячий воздушный шар.** Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно считайте от 10 до 1. Постепенно расслабьтесь. Представьте себе огромный воздушный шар, стоящий на зелёном лугу. Разглядывайте эту картину как можно подробнее, а затем складывайте все свои проблемы и тревоги в корзину под шаром. Когда корзина заполнится, вообразите, как верёвка шара сама отвязывается, и шар медленно поднимается в воздух, унося ваши заботы с собой.

### **Синхрोगимнастика по методу «Ключ Х. Алиева»**

Синхрोगимнастика не только синхронизирует работу обоих полушарий мозга, но и эффективно снимает мышечное напряжение, обеспечивая длительный расслабляющий эффект.

Движения выполняются без напряжения, в комфортном темпе. Усилия прилагаются в финальной части каждого движения.

Этот комплекс эквивалентен часу умеренной физической нагрузки в спортзале.

Упражнения:

1. «После бани на морозе»:

\* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

\* Хлопайте себя по спине ладонями накрест, чередуя руки.

\* Расслабьте руки.

\* Выполните 24-28 циклов. Укрепляет грудные и межлопаточные мышцы, разогревает нижнюю затылочную зону.

2. «На лыжах»:

- \* Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- \* Заведите расслабленные руки, вверх за спину.
- \* Резко опустите руки вниз по дуге, имитируя отталкивание лыжными палками.

- \* Пятки должны подниматься сами по себе.
- \* Синхронно наклоняйте голову: вниз при опускании рук, вверх при подъеме.

- \* Выполните 24-28 циклов. Укрепляет мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны, разогревает шейную и затылочную зоны.

### 3. «Шалтай-Болтай»:

- \* Исходная позиция, ноги на ширине плеч. руки вдоль тела.
- \* Выполняйте скручивающие повороты тела вправо и влево.
- \* Руки свободно и расслабленно скручиваются вокруг тела вправо и влево за спину.

- \* Синхронно поворачивайте голову.

- \* Выполните 24-28 циклов. Разогревает поясничную и позвоночную зоны. Длительное выполнение (более 30 минут) поможет снятию стресса.

### 4. «Наклон-поклон»:

- \* Сильно прогнитесь назад, руки расслаблены параллельно телу, голова вертикально.

- \* Наклоняйте голову вправо и влево 12-14 раз.

- \* Наклон вперед, руки свободно висят вдоль тела.

- \* Считайте до 15, мысленно сканируя позвоночник на наличие зажатых позвонков.

- \* Сконцентрируйтесь на найденном позвонке и резко коснитесь ладонями пола на выдохе.

- \* Выполните 2 цикла.

- \* Аналог упражнения для снятия поясничных болей.

### 5. «Свободный танец»:

- \* Расслабленная стойка.

\* Сделайте шаг вперед правой ногой и сделайте замах левой ногой вперед-вверх-вправо.

\* Примите исходное положение.

\* Повторите это упражнение с другой ноги

\* Выполните 5-6 циклов.

Кроме техник на расслабление и напряжения мышц, предлагаем стратегии для профилактики эмоционального выгорания:

- Устанавливайте личные границы: Определите рабочие часы и время для отдыха и придерживайтесь их. Говорите "нет" дополнительным задачам, которые вы не можете выполнить.
- Делайте перерывы в течение дня, чтобы отдохнуть и перезагрузиться.
- Уделяйте время по уходу за собой, включайте физические упражнения, здоровое питание и восьмичасовой сон.
- Ищите поддержку! Общайтесь с коллегами, друзьями и семьёй.
- Используйте техники управления стрессом: техники релаксации, дыхания, медитации или йогу.

Эмоциональное выгорание является серьезной проблемой, с которой сталкиваются многие педагоги. Однако, зная признаки и симптомы выгорания, применяя стратегии профилактики и управления своим эмоциональным состоянием и создавая поддерживающую среду, каждый педагог может самостоятельно справиться с эмоциональным выгоранием.

Профилактика эмоционального выгорания – это непрерывный процесс, требующий осознанного подхода и постоянной работы над собой. Внедряя в свою жизнь вышеперечисленные стратегии, вы сможете сохранить свое здоровье, повысить продуктивность и улучшить качество жизни. Важно помнить, что забота о себе – это не эгоизм, а инвестиции в ваше благополучное будущее!

## Литература:

1. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения / О. И. Бабич. — М.: Учитель, 2014. — 122 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек–человек» / Г. С. Никифоров. — СПб., 2011. — С. 276–282.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер. — М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2014. — 336 с.
4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач. М.: — Статья, 1988. — 193 с.
5. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. — М.: Институт психологии РАН, 2015. — 330 с.
6. Ронгинская Т. И. Проблемы эмоционального выгорания педагогов / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. - 2013. - Т. 24. - № 5. - С. 90–97.
7. Юрченко Е. В. Содержание и методы преодоления профессиональной деформации учителя в работе педагога–психолога. Уссурийск,-2014. — 184 с.