

Попова Лариса Николаевна

преподаватель

ОГБПОУ «Новгородский агротехнический техникум»

г. Великий Новгород, Новгородская область

ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

***Аннотация:** в данной работе рассмотрена проблема профессионального выгорания педагогов и методы решения данной проблемы. По мнению автора статьи, профессиональное выгорание педагогов – это настоящая угроза для всей современной системы образования.*

***Ключевые слова:** профессиональное выгорание педагога, способы решения профессионального выгорания.*

Не секрет, что работа педагога – один из самых стрессовых видов профессиональной деятельности, требующий большой эмоциональной отдачи. При этом наиболее распространенной причиной снижения эффективности работы педагога, преждевременного увольнения, повышение конфликтности в педагогическом коллективе является возникновение синдрома профессионального выгорания.

По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание. Современные психологи отмечают значительное «омоложение» синдрома и его возможное наступление уже через 3 года непрерывной педагогической деятельности.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения. По сути, это выработанный психикой механизм защиты, заключающийся в полном или частичном исключении эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Основными физиологическими признаками эмоционального выгорания педагога являются: усталость, уменьшение аппетита или, наоборот, излишнее переедание, бессонница. Среди психологических признаков можно отметить

негативные установки по отношению к своим ученикам, коллегам, в целом к своей работе, пренебрежение исполнением своих обязанностей, усиление агрессивности, усиление пассивности, возрастание чувства вины.

Развитие синдрома носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты при совершении привычных профессиональных действий. По мере развития синдрома чувство усталости значительно усиливается, сменяется разочарованием, снижением интереса к профессиональной деятельности в целом.

Выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности, так частых, увы, в педагогической деятельности. Выгорание – относительно устойчивое и продолжительное состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться. Обобщив советы исследователей по борьбе с педагогическим профессиональным выгоранием, можно отметить наиболее простые, но действенные способы по борьбе с этим коварным синдромом.

Самое первое правило и, казалось бы, самое простое – научиться отдыхать от работы. Но как сложно его соблюдать педагогу! Откажитесь от практики проверки тетрадей своих учеников дома, многочасовых домашних подготовок к рабочему дню, занятиям и тд. Народное выражение «Работа должна оставаться на работе» здесь выступит лучшим лекарством. Это касается и привычки «приносить» переживания за своих учеников, эмоции от рабочих ситуаций домой. Помните, что ваша работа – это не вся жизнь. Относитесь к ней как к небольшому фрагменту вашей жизненной киноленты. Научитесь психологически переключаться с эмоций, касающихся работы, на эмоции личные. Поставьте себе за правило: дома никаких обсуждений о работе, общения с учащимися и их родителями и т. д. – все это должно решаться только в рабочее время. Отвлечься от назойливых мыслей поможет физическая работа. Прекрасным помощником в данном случае выступит различная домашняя работа, рукоделие.

Физическая нагрузка – это панацея почти от всех бед и лекарство от всех душевных травм и негативных психологических состояний, в том числе и синдрома эмоционального выгорания. Кому-то больше подойдет ежедневная зарядка или вечерняя пробежка, а кому-то – современные танцы или йога. Необходимо не забывать и об обязательных каждодневных прогулках на свежем воздухе не менее 1 часа в день. Полноценное питание и приём витаминных комплексов поможет организму в восстановлении, а ставшее классическим напоминание про питьевой режим поможет и в этой ситуации. Вода нужна для мозга, иммунитета и пищеварения. То, что люди называют жаждой – больше похоже на некоторое обезвоживание, что организм воспринимает как стресс. Пейте воду, как проснётесь, перед едой и каждый час.

Эффективная работа невозможна без полноценного отдыха. Что именно для вас является отдыхом – решите сами. Смена обстановки, новые впечатления, эмоциональная встряска обновят вас и, вернувшись, вы сможете продолжать продуктивно работать.

К сожалению, работа педагога невозможно представить без конфликтных прецедентов, одних из катализаторов синдрома профессионального выгорания. Современному педагогу важно научиться приёмам психологического отстранения. Научитесь мысленно создавать воображаемый барьер в виде стекла, через которое вы можете видеть конфликтоген, но не слышать его.

Самый важный навык для профилактики синдрома профессионального выгорания – это умение «отпускать ситуации». Именно они провоцируют эмоциональное истощение. Заведите дневник, в котором сможете описать все тревожащие вас ситуации, чувства. Представьте, что с процессом передачи эмоций на бумагу вы отпускаете их из своей памяти, что ситуация прожита, передана дневнику и останется только в нём. Поначалу это будет сложно и на «отпускание» ситуации может уйти не 1 день, но затем это будет происходить значительно быстрее. Помогает и другой психологический «трюк»: перед сном мысленно вспомните рабочий день в обратном порядке, осознайте, что все ситуации останутся в уходящем дне, им не место в дне грядущем. Отпускать обиды и прощать

не менее важно для нас, ведь агрессия, злопамятство и обида – это деструктивные чувства, мешающие нам полноценно радоваться жизни. Вы удивитесь, насколько лучше вы себя почувствуете с навыком «отпускания» ситуаций.

Как бы громко это не звучало, но профессиональное выгорание педагогов – это настоящая угроза для всей современной системы образования. Навыкам, приёмам по его профилактике и «лечению» не учат в педагогических институтах, что подвергает значительному риску профессиональную деятельность их выпускников. Очень важно вовремя осознать проблему и принять методы по её устранению. Ведь не зря говорят, что лучший учитель для детей – это счастливый учитель...

Список литературы

1. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания // Вестник Московского университета. – М.: Издательство МГУ, 1995.
2. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: Учеб. пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.