

*Фролова Наталья Владимировна*

методист

МАОУ ДОД «Детская школа

хореографического искусства № 17»  
г. Набережные Челны, Республика Татарстан

## ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА, ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

*Аннотация:* в статье затрагиваются проблемы эмоционального сгорания в профессиональной деятельности педагогов. Автор рассматривает факторы, влияющие на эмоциональное сгорание, а также совокупность приёмов и методов коррекции психофизиологического состояния.

В наше время происходит огромное ускорение технического прогресса. Всё чаще современный человек, особенно в городах, испытывает колоссальные нервные перегрузки, вызванные обилием информации и не только на своём рабочем месте, но и дома (компьютер, телевизор, часто не один; сотовый телефон почти у каждого члена семьи, домашний телефон и т.п.), негативные раздражители, возникающие в межличностных отношениях. Всё это способствует истощению нервной системы, усилению разрушительного воздействия на психическое и физическое здоровье, что ведёт к невротическим состояниям, ухудшению физического самочувствия. Психофизическая усталость – первоначальный шаг к развитию психосоматических заболеваний; она постепенно переходит в психологическую и телесную депрессию. Успешная профессиональная деятельность педагогов предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню психологического здоровья. Следует вспомнить А. Дистервега, выдающегося немецкого педагога, который считал, что «ценность школы равняется ценности её учителя». Нравственность учителя, моральные нормы, которыми он руководствуется в своей профессиональной деятельности и жизни, его отношение к своему педагогическому труду, к ученикам, коллегам – всё это имеет первостепенное значение для духовно–нравственного развития и воспитания обучающихся [4]. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы; обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремления к совершенствованию, он считает, что его деятельность важна для общества, стремится помогать другим людям, полон сил, положительно относится к окружающим, может работать в условиях рабочих перегрузок, стремится повышать свою профессиональную компетентность. Однако довольно большой процент педагогов отличается состоянием эмоциональной напряжённости, снижением работоспособности. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критических моментов и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Фоном жизненного настроения становится уныние и разочарование [3].

*Эмоциональное сгорание* – это состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности из – за продолжительной эмоциональной нагрузки. Оно возникает только в профессиональной деятельности, и этим отличается от стресса [1].

Профессия педагога включает в себя факторы, влияющие на эмоциональное сгорание: 1) интенсивное общение с большим количеством людей в непредсказуемых ситуациях, 2) творческий характер работы (необходимость постоянно создавать что – то новое, 3) необходимость постоянно контролировать собственное эмоциональное состояние. Существует несколько уровней проявления эмоционального сгорания. Приведём их в порядке усиления:

1. *Физиологический* (начальный уровень) – проявляется в виде головных болей, болей в пояснице, шейном отделе позвоночника, плечах, горле, животе, общем недомогании, нарушении сна и т.д., возникающих без причин. Если не принять меры, возникает следующий этап.

2. *Эмоциональный* – выражается в состоянии напряжённости, тревоги, беспокойства, взволнованности, агрессии (депрессии), эмоциональной истощённости, раздражительности.

3. *Поведенческий* – проявляется в виде бурных, неадекватных реакций, опоздания на работу, стремления уйти пораньше, частых перерывах в работе, стереотипности восприятия людей, усиление тяги к вредным привычкам.

4. *Смысловой* – утрата смысла профессиональной деятельности, негативное отношение к себе, как к специалисту.

Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, незнание навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (по сравнению с другими профессиями) страдает соматическими и нервно–психическими болезнями. Это, в свою очередь, является основной причиной прогрессирующей невротизации школьников, которые значительную часть своей жизни проживают в невротизирующей среде, создаваемой, кроме прочих причин, и педагогами.

*В связи с этим эмоциональная устойчивость является профессионально значимым качеством личности педагога.*

Каждый, кто стремится полноценно прожить жизнь, добиться успеха, ощутить радость жизни, должен уметь управлять собой, противостоять обстоятельствам, изменять себя, если это необходимо. Чаще мы озадачены тем, как изменить других людей или ситуацию. Исследования самочувствия педагогов показали, что более 50% опрошенных связывали возникающие у них тяжёлые психические состояния с потребностью изменить ситуацию или других людей и невозможностью сделать это. Значительно труднее признать причину своего неблагополучия, личных неудач, безрадостной жизни в самом себе, в своём отношении к жизни, другим людям. К напряжённым ситуациям педагогической деятельности исследователи (А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М. Рыбакова и др.) относят:

– ситуации взаимодействия педагога с учащимися на уроке (нарушение дисциплины, непредвиденные конфликтные ситуации, игнорирование требований педагога и т.п.);

– ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией (резкое расхождение во мнениях, перегруженность поручениями, чрезмерный контроль за учебно–воспитательной работой, непродуманность или большое количество нововведений);

– ситуации взаимодействия с родителями (расхождение в оценке ученика педагогом и родителем, невнимание со стороны родителей к процессу воспитания или полное нежелание родителей заниматься воспитанием собственных детей и т.п.).

*Неблагоприятные воздействия напряжённых факторов вызывает у педагогов стресс:*

– *информационный* (информационные перегрузки, необходимость быстро принятия решения при высокой степени ответственности за последствия)

– *эмоциональный стресс* (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушение поведения, конфликтные ситуации). Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от человека больших резервов самообладания и саморегуляции.

*Психическая саморегуляция* – это совокупность приёмов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций.

*Давайте же рассмотрим некоторые из этих приёмов и методов [2]*

1) *регуляция мышечного тонуса* – выработка навыков расслабления (особое внимание обратить на мышцы лица, шеи, кистей рук). Выполнение простого упражнения: мышцы медленно напрягаем, затем, после максимального усилия резко расслабляем. Необходимо уловить разницу в ощущениях. Больше

двигаться, выполнять физ.зарядку, танцевать под любимую музыку. А так же: теплые лечебные ванны с морской солью, контрастный душ – тоже прекрасно регулируют мышечный тонус.

2) *Техники дыхания.* С древнейших времён известна тесная связь между дыханием и психофизиологическим состоянием человека. Дыхание является универсальным инструментом, позволяющим регулировать тонус ЦНС. Техники дыхания: полное дыхание, очистительное, «кузнечные меха», ритмическое применяются в восточных системах (йога, ци – гун и др.).

Давайте мы рассмотрим с вами *очистительное дыхание*, оно позволяет быстро снять утомление, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма. Техника выполнения: выполняется в любом удобном положении – стоя, сидя, лёжа. После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями свкозь узкую щель между губами, внешне напоминающая попытку погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать три, в дальнейшем их можно делать до десяти. *Очистительное дыхание со звуком «ХА»* обладает тонизирующим воздействием, снимает нервное напряжение, освобождает от внутреннего беспокойства. Техника выполнения: Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вздохом поднять расслабленные руки над головой, задержать на несколько секунд дыхание и представить, что вы стоите на краю пропасти, держа в руках сосуд со всеми горестями, страхами, физическими недугами, тем, что омрачает вашу жизнь. Затем, немного наклониться вперёд с прямой спиной и со звуком «ХА!» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руками, до ощущения сделать вдох. Повторить 2–3 раза.

3) *Регуляция эмоционального напряжения в процессе диалога*

Факторы, снижающие и повышающие напряжение в процессе общения

<i>Снижающие напряжение</i>	<i>Повышающие напряжение</i>
Предоставление партнёру возможности выговориться	Перебивание партнёра
Вербализация эмоционального состояния (своего, партнёра)	Игнорирование эмоционального состояния (своего, партнёра)
Подчёркивание общности с партнёром (сходство интересов, мнений)	Подчёркивание различий интересов
Проявление интереса к проблеме партнёра	Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнёра
Подчёркивание значимости партнёра, его мнения в ваших глазах	Принижение партнёра, негативная оценка личности собеседника
Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	Поиск виноватых, обвинение партнёра
Обращение к фактам	Переход на личности
Спокойный, уверенный темп речи	Резкая речь
В случае вашей неправоты немедленное её признание	Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание её.
Поддержание оптимальной дистанции, установление контакта с глазами партнёра	Избегание пространственной близости

4) *Первая помощь после стрессовой ситуации:*

- смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой;
- медленно осмотреться по сторонам, даже если помещение знакомо, мысленно описывая все предметы (коричневый стул, мягкое кресло и т.д.);
- посмотреть в окно, на небо, сосредоточиться на картине за окном;
- выпить медленно стакан воды;
- плач, смех, выговориться – все способы хороши, чтобы снять блоки;
- «пустой стул», представьте, что на нём сидит человек, который вас обидел, выскажите ему всё, что хочется;
- смените вид деятельности (начните уборку, слушайте музыку, танцуйте и т.п.);
- помните, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию, не стоит принимать никаких решений. Примените принцип «Подумаю об этом завтра».

5) *Нетрадиционные методы саморегуляции* (прежде чем применять какие либо из них, посоветуйтесь со специалистом, наблюдайте за собственными ощущениями): А) *Использование цвета*: Известно, что красный, оранжевый, жёлтый – возбуждают нервную систему; а голубой, синий, фиолетовый, зелёный цвет – успокаивают. Окружите себя предметами нужного цвета (одежда, детали интерьера); Б) *Ароматерапия*: Большим числом исследований установлена связь между запахами растений и работой различных функциональных систем организма:

Боярышник, сирень, сосна – стимулируют работу ЦНС

Берёза, дуб, душица, валериана, мелисса – успокаивают

Корица, лимон, эвкалипт, мята – хорошо помогают при гриппе

Анис, мята, розмарин – при сердечно сосудистых заболеваниях

Лаванда, орхидея – при головокружениях

Герань, мята, валериана – при нервных стрессах

Лавр – при умственном переутомлении, нарушении мозгового кровотока

Розмарин, сосна, жимолость, роза, лотос – при апатии

Мирра, кедр, сандал, гардения – при умственном перенапряжении

Имеются противопоказания этого метода (аллергии, непереносимость некоторых ароматов, будьте внимательны к своему самочувствию, главное правило – «не навреди!»)

6) *Правильное питание*

Нередко повышенная раздражительность, утомляемость, частые депрессии связаны с постоянной интоксикацией организма, либо с дефицитом витаминов и минеральных веществ. Оба фактора являются следствием неправильного питания. Для адаптации к физическим и умственным перегрузкам широко используются растения – психостимуляторы типа женьшеня, родиолы розовой, лимонника, элеутерококка. Они улучшают работу ряда систем организма, повышают общий тонус организма.

7) *Массаж и самомассаж*

Массаж является проверенным средством для снятия усталости, повышения тонуса, он показан при лечении ряда заболеваний (обязательное условие – выполнение процедуры профессионалом, желательно с медицинским образованием). Самомассаж – менее эффективен, но тоже может помочь снять мышечное напряжение, головную боль. Педагог, работающий над собой, делающий себя нравственнее, добрее, чище, заботящийся о своём физическом и психическом здоровье, делает таким же мир вокруг себя [4], значит и подрастающее поколение будет обладать достойными качествами: обучающиеся станут носителями национальных ценностей, воспитанными, духовно–нравственными людьми, компетентными гражданами своей страны.

### *Список литературы*

1. Вы блестящий учитель, у вас прекрасные ученики! / Г.Н. Козлова, Г.Ю. Дмитриченко.– Волгоград: Изд-во «Панорама» , 2006. – 96с.
2. Митина Л.М. «Психология профессионального развития учителя», 1998г.
3. Прокофьев Л.Г. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие.– СПб.: Изд-во «Лань», 2003.– 32с.– (Мир медицины).
4. Психология и педагогика: Учебное пособие для вузов/ составитель и ответственный редактор А.А. Радугин; Научный редактор Е.А. Кротков. – М.: Центр, 2000.– С 224–241.