

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обміркування або розрахунок найбільш вдалого рішення.

Створюючи для студентів умови емоційного комфорту, турбуючись про їх здоров'я, розвиток та безпеку, викладачі буквально «згорають» на роботі, частіше за все забуваючи про свої емоції, які «тліють» і з часом перетворюються у «полум'я».

Емоційне вигорання – це синдром, який розвивається під впливом хронічного стресу і постійного навантаження, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Емоційне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій без «розрядки» або «вивільнення» від них.

Так само як вогнище поступово поглинає поліна, професійне вигорання відбувається не одразу. Бувають ситуації, коли впродовж тривалого часу неможливо точно сказати, що є найбільш вагомою причиною зниження якості життєдіяльності педагога.

Одним із найбільш важливих пускових механізмів професійного вигорання є звуження особистісного простору та інтересів до професійної діяльності.

Синдром вигорання включає в себе 3 основних складника:

- **емоційна виснаженість** – відчуття емоційної спустошеності та втоми, викликане роботою.
- **деперсоналізація (цинізм)** - цинічне ставлення до праці та її об'єктів.
- **редукція професійних досягнень** – виникнення відчуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Фактори, що сприяють виникненню професійних стресів

- високий рівень відповідальності за студентів
- дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами та морально-матеріальними винагородами
- напруженість і конфлікти у професійному оточенні
- недостатні умови для самовираження
- одноманітність діяльності
- відсутність позитивного оцінювання
- відсутність перспектив у роботі
- «непомітність» результатів роботи
- невіршені особисті проблеми.

Профілактичний блок

Яким же чином ми можемо допомогти собі попередити вигорання? Найбільш доступним в якості профілактичних заходів є використання

способів самоаналізу, саморегуляції та самовідновлення. Це, свого роду, техніка безпеки для фахівців, які мають багаточисельні контакти з людьми під час своєї професійної діяльності.

Пам'ятка викладачу «Як попередити емоційне вигорання»

1. Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.
2. Вчіться керувати своїми емоціями. Часто доводиться приховувати їх від студентів, але не треба обманювати себе. Якщо багато негативу, шукайте свій спосіб «випустити» його (спорт, фізична праця, прогулянки, музика, масаж, підтримка близьких тощо).
3. Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо ви думаєте так, то ви самі переконаєте в цьому інших.
4. Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.
5. Адекватно оцінюйте свої можливості. Не беріть на себе надто багато.
6. Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку, якщо негаразди в особистому житті. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.
7. Припиніть жити життям інших. Живіть, будь ласка, своїм власним життям. Не замість людей, а разом з ними.
8. Знаходьте час для себе. Ви маєте право не тільки на робоче, а й на приватне життя. Спілкуйтеся з друзями та рідними.
9. Висипайтеся. Повноцінний сон не менше 8 годин на добу захищає психіку від перевтоми. Для того щоб добре і міцно спати, випийте на ніч теплого молока з медом або прогуляйтеся.
10. Опануйте якусь техніку глибокого дихання. Адже часто дихаємо ми тоді, коли потрапили у стресову ситуацію. Змусити себе дихати глибоко та повільно — те саме, що переконати організм, що стрес минув. Крім того, глибоке дихання животом може захистити від ще однієї біди: «заїдання тривоги». Наш мозок сигнали роздратованого адреналіном шлунку сприймає як сигнали голоду. А глибоке дихання розслабить шлунок.
11. Навчіться розслабляти тіло за власним бажанням. Способів чимало, наприклад, парадоксальний. Напружте одночасно групу м'язів. Побудьте кілька секунд у такому стані. Після цього м'язи автоматично розслабляться. Перейдіть до наступної групи. Почніть зверху, з мимічних м'язів обличчя, і «пройдіть» донизу, аж до пальців ніг.
12. Звертайтеся за допомогою та підтримкою. Якщо ви відчули, що починаєте емоційно «перегорати», зупиніться! Час визнати, що треба відпочити. Якщо є можливість, краще звернутися до психотерапевта. Він допоможе з'ясувати, у чому причина браку енергії, від чого захищає вас організм, що «вимкнув» емоції.