

Як викладачу відновити свої сили?

Чи задумувались ви над тим, чому викладацька професія належить до тієї категорії, де так часто вигорають? Справа в тому що викладачі орієнтовані на вклад у життя інших людей, але іноді забувають піклуватися про себе.

Викладачі мають швидко перемикатися зі студентів на колег, з колег на батьків та керівництво, а це означає, що він має бути гнучким, адаптивним, внутрішньо стійким та швидко відновлюватися після стресів. Жодна людина не стане сперечатися і з тим, що ця професія є однією з найбільш стресових і ресурсовитратних. Незважаючи на це, від викладача очікують наповнення студентів не тільки досвідом та знаннями, а ще й енергією та позитивними емоціями. Але тільки подбавши про себе і наповнившись енергією, викладач у змозі подбати про інших та «зарядити» їх. І саме наприкінці навчального року питання вигорання постає надто гостро, щоб його ігнорувати.

Чи є універсальні ознаки емоційного виснаження? Перша основна ознака емоційного виснаження – це *роздратування*. А похідними є втома, небажання йти на роботу, відчуття безглуздості самого процесу, механічність викладання.

Як-от коли на роботі хтось звернеться двічі з одного й того ж питання і ми вже дратуємось. Дехто з викладачів в такому випадку починає нервувати, кричати на студентів, зриватися. Ось він задає просто питання, а викладач, який знаходиться в стані емоційного вигорання, у відповідь починає кричати.

Інша реакція «вигорілого» викладача – це *зневажливе ставлення до свого предмету*. Ось він стоїть біля дошки, десять хвилин неголосно розповідає щось за темою, дав завдання та з нетерпінням чекає завершення цієї виснажливої пари. Студенти теж борються з нудьгою, хто як може: у класі шум, хтось грається на телефоні, проситься вийти.

Коли бити тривогу? Чим раніше, тим краще. Як тільки ви помітили, що спілкування зі студентами викликає бажання сперечатися з ними, варто зупинитися, усвідомити свої реакції та дати собі можливість відпочити. А якщо такої можливості немає, варто поговорити з практичним психологом.

Для викладачів сказати: «У мене є проблеми, я хочу повбивати цих дітей, хоча ще півроку тому любила їх», – це те ж саме, що визнати свою некомпетентність, більше того, свою профнепридатність. Саме тому він буде, стиснувши зуби, виконувати свій обов'язок, не дасть попуску ні собі, ані дітям, зіпсує своє здоров'я, але примусить їх пройти курс до кінця. А на канікулах приходиться до закладу освіти писати звіти, заповнювати різні папери та відчуватиме, що діти, адміністрація, держава винні, винні по гроб життя.

Виснаження є, що робити далі? Шукайте те, що наповнює вас радістю. Рекомендую взяти блокнот та написати список того, що вас наповнює радістю, приносить задоволення. Не поспішайте: чим більше згадаєте таких речей, тим краще.

- Понад усе я люблю...
- Я щаслива (-ий), коли...
- Я мрію...
- Готова (-ий) навчитися...
- Можу поділитися...

А коли відчуваєте, що ваш особистий спідометр наближається до нуля, розгортайте блокнот і виконуйте щонайменше три речі, які там записані. Можете це зробити за тиждень, за кілька днів — залежно від того, що конкретно зараз ви готові собі дозволити.

Наше тіло наповнює енергією масаж, йога, плавання, прогулянки, фітнес, смачна їжа. Наша душа радіє приємному спілкуванню з друзями, близькими, коханими; спілкуванню з природою, грою на музичному інструменті. Наш розум наповнюють — книги, фільми, нестандартні головоломки, які дають змогу творити й креативити. Для того, щоб зрозуміти, що найкраще наповнює енергією саме вас — спостерігайте за собою. Згадуйте.

Звісно, і сім'я — це потужний чинник. Добре, коли викладача підтримують його рідні та близькі. Чудово, коли чоловік каже, що ти найкраща у світі, коли дома викладач може розслабитися і побути маленькою дівчинкою, коли діти самостійні та можуть підмінити у домашніх клопотах.

Але коли викладач відчуває, що просто силує себе ходити на роботу, краще звернутися до психотерапевта. Усвідомлення, що від викладача не вимагається бути надлюдиною, що він має право бути незадоволеним, ображеним і прямо говорити про це, теж дає полегшення.

Шановні колеги, всі ви прекрасно знаєте, що краще попереджати недугу, ніж хворіти та лікуватись. Так само і з емоційним вигоранням. Для того, щоб запобігти стану виснаження, а потім і вигорання, треба слухати себе. Берегти себе. Дозволити собі взяти лікарняний, а не ходити тиждень з температурою 37,2, завалитися дома спати, а не мити посуд і готувати вечерю. Дозволити собі вільно проявляти свої почуття хоча б дома («я втомлена», «засмучена», «відчуваю себе ні на що не здатною, обійми мене», «я сердита, не чіпай мене зараз»), не забувати поїсти, берегти здоров'я, займатися улюбленими справами.

Бережіть себе, залишайтеся здоровими, і не забувайте, що уміння вчасно зупинитися та відновитися — запорука здоров'я, успішної реалізації в професії та щастя.

З повагою,
практичний психолог
Папп Еніка Йосипівна