

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

Подготовила
педагог-организатор Второва
А.Н.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Профессиональное выгорание —
это синдром, развивающийся на
фоне хронического стресса и
ведущий к истощению
эмоционально–энергетических
и личностных ресурсов
работающего человека.

Стадии профессионального выгорания

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с воспитанниками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

Три аспекта профессионального выгорания

Первый — *снижение самооценки.*

- ▶ Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второй — *одиночество.*

- ▶ Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с детьми и коллегами.

Третий — *эмоциональное истощение, соматизация.*

- ▶ Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



Симптомы профессионального выгорания

ПЕРВАЯ ГРУППА:

психофизические симптомы

(симптом хронической усталости);

- ▶ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ▶ снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- ▶ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- ▶ частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ▶ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ▶ полная или частичная бессонница;
- ▶ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- ▶ одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- ▶ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.



Симптомы профессионального выгорания

ВТОРАЯ ГРУППА:

социально-психологические симптомы

- ▶ • Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- ▶ • повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- ▶ • частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- ▶ • постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- ▶ • чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- ▶ • чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- ▶ • общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

поведенческие симптомы

- ▶ труднее и труднее;
- ▶ • сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- ▶ • постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- ▶ • руководитель затрудняется в принятии решений;
- ▶ • чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- ▶ • невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- ▶ • дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- ▶ • злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что они есть.

- ▶ Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.
- ▶ Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

- ▶ Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

- ▶ Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- ▶ • НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- ▶ • НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- ▶ • НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- ▶ • НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- ▶ Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- ▶ • Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- ▶ • Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- ▶ • Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Таким образом, выгорание — это защитный механизм, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать собственные энергетические ресурсы.

У социальных педагогов, как правило, нет специальных навыков профессиональной коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций в процессе общения с детьми, родителями, администрацией. Их не учили тому, чему учат менеджеров, а интуитивно найденные способы могут быть очень затратными и с психологической и с материальной точки зрения.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
 - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
 - удовольствие (релаксация, игра);
 - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
 - стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
 - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
 - создание сообщества.
3. Повышение уровня профессионального мастерства.
Работа с супервизором.
4. Саморегуляция.

ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ



Саморегуляция —
это управление своим
психоэмоциональным
состоянием, которое
достигается путем воздействия
человека на самого себя с
помощью слов, мысленных
образов, управления
мышечным тонусом и
дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



Полезные советы

- Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.
- Не "пережевывайте" мысленно случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознавайте их причину, сделайте вывод и найдите выход.
- Если возникла проблема, конфликт – решайте их своевременно и обдуманно.
- Рационально распоряжайтесь своим временем. Научитесь делить крупные дела на несколько частей, включать в свой график приятные деяния. Возьмите за правило не оставлять дела незавершенными.
- Формируйте активную жизненную позицию, особенно по отношению к профессиональным стрессам (стрессы – это аромат, вкус жизни).
- Определите предел своих возможностей. С уважением относитесь к своему организму, не переутомляйтесь, будьте всегда в хорошей физической форме.
- Возьмите за правило дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто не приятен мягко и незаметно ограничивайте общение.

Спасибо за внимание!

