

**И.Д. Кожанова**

муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №9 им.  
Харламова Ю.П. г. Волжского Волгоградской области»

## **Способы профилактики профессионального выгорания учителя начальных классов.**

В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания, работников. Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорания – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Это самая опасная профессиональная болезнь учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие». [4, 5, 7].

И современное учительство страдает от данного феномена не меньше остальных людей, работающих в сфере «человек-человек». И прежде чем говорить о формах и методах профилактики профессионального сгорания, нужно выяснить причины его возникновения. Это связано, в первую очередь, с переходом на новые образовательные стандарты, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Появление новых требований к оформлению документации, заполнение электронных журналов, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность. И учителя начальных классов так же подвержены этому феномену в полной мере, но они, к сожалению, часто даже не соотносят появившиеся симптомы с данным явлением. Не отдавая себе отчет о происходящем сгорании, они подвергаются самым разнообразным рискам: необратимым изменениям характера, ухудшению или потере здоровья, разрушению личных отношений, внезапному желанию уйти из профессии, потеряв накопленный опыт, статус, интерес. Можно выделить несколько основных **симптомов** эмоционального сгорания:

- усталость и утомление, неспособность восстановиться за ночь или выходные дни;
- частое раздражение и трудно скрываемое негативное отношение к детям, коллегам, урокам, переменам, шуму;
- стремление даже творческую работу делать однообразно, стереотипно;
- сопротивление любым переменам и нововведениям;
- апатия, пессимизм, пассивность, ощущение собственной некомпетентности;

- стремление к компенсации после рабочего дня через переедание, употребление алкоголя, частое курение, бездумный просмотр всех подряд телепередач.

Если считать данные симптомы незначительными или само собой разумеющимися, то они непременно начнут свою разрушительную работу. Часто устранить их просто отдыхом — каникулами или летним отпуском, не получается. Необходимо разобраться в причинах, вызывающих сгорание, и устранить их.

А причины могут быть как социальные: низкая зарплата, отсутствие должного уважения к учительскому труду, почасовая перегрузка, большое количество внеурочной работы, так и психологические, например, стресс, который испытывают, по статистике, более 80% преподавателей. Главным образом, учительский стресс могут вызвать страх и тревога, раздражение, чувство вины. Боязнь не справиться с ситуацией, оказаться некомпетентным, критически оцененным, непризнанным, — все это может быть неистощимым источником постоянного беспокойства. Тревогу учителя в значительной мере усиливает отношение администрации школы, города. Жесткая оценка лишает педагога собственного ресурса, не дает ему возможности найти опору, отбивает желание профессионального роста.

Раздражение, злость и другие агрессивные чувства также вызывают стресс и приводят к эмоциональному сгоранию. И проблема даже не в том, что многие из учителей погружаются в эти эмоции, а в том, что по большей части, они вынуждены их сдерживать. Хотя, на мой взгляд, если злость все же возникает, вполне можно выразить ее своим ученикам, не унижая, не обвиняя, а просто сказав, что их поведение вас очень расстраивает и тревожит. Важно объяснить, что именно вам не нравится, и какого поведения вы ожидаете. Это необходимо как для того, чтобы ваша злость все же нашла выход, так и для того, чтобы младшие школьники поняли, что спровоцировало у вас приступ агрессии. Другой частый источник постоянного напряжения учителя — это чувство вины, которое особенно развито у учителей «слиятельного» типа. У тех, кто не в состоянии отделить профессию от жизни, кто «дышит» учительством, кто думает о своих учениках и днем, и ночью, кто о своих детях думает и заботится меньше. Размывание всяческих границ: между школой и домом, между учительской ролью и материнской позицией, приводит у учителя начальных классов только к дополнительным сложностям. [5].

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье учителей.

Своевременная **профилактика выгорания** включает в себя три направления работы.

**1. Организация деятельности.** Администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные

моменты, повышающие мотивацию. Администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции. Руководство может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников, создать благоприятные условия для работы учителя, развития его профессиональных качеств, творческих способностей [9].

**2. Улучшение психологического климата в коллективе.** Следующее направление профилактики синдрома «выгорания» – это создание психологического комфорта в профессиональной группе, создание коллектива существующего как единое целое, как группы людей поддерживающих друг друга. Решение этого вопроса можно найти и в организации командообразующих тренингов. [2].

**3. Работа с индивидуальными особенностями.** Психологическая работа с учителями должна быть направлена на развитие креативности у педагогов, умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, а так же на формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости [3]. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений. Приведу примеры некоторых упражнений, которые направлены на развитие позитивного мышления педагога, навыков эмоциональной саморегуляции.

**Упражнение «Калоши счастья».** У Г.Х. Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Учителям предлагают обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Руководитель зачитывает различные ситуации, а задача участника— надев эти калоши, найти в предложенной ситуации, позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

**Упражнение «Плюс-минус»** Данное упражнение направлено на вербализацию негативных и позитивных моментов педагогической деятельности; сплочение группы. Участникам нужно написать на листочках одного цвета минусы своей работы, а на листочках другого цвета — плюсы, а потом прикрепить свои листочки с плюсами и минусами к дереву. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у всех педагогов похожи. [10].

И в заключении, хотелось бы отметить, что педагог должен понимать, учитель — это просто профессия, социальная роль, которую он выбрал, которую любит, в которой совершенствуется. Только роль, но не он весь. Жизнь учителя значительно шире, чем школа. И она должна быть не менее увлекательной. Самому учителю важно быть внимательным к себе, честным, принимающим, любящим. Необходимо заботиться о внутренней чистоте, осознавать свои мотивы, обращаться за помощью, продуктивно отдыхать, любить свою работу и понимать, что она — лишь часть их прекрасной жизни. Это непросто, ведь в нашем менталитете образ Данко с горящим сердцем, отдавшего всего себя людям, является путеводной звездой, образцом для подражания. Однако многие почему-то не отдают себе отчет в том, что рано сгореть — это обездолить *собственных детей* или лишить своих близких любви и поддержки. Рано сгореть — это *лишить себя* здоровья или полноценной счастливой жизни. Сгореть для других — зачем? Ведь гораздо важнее, научить их *добывать свой собственный огонь*. [5].

## Литература

- 1.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информац. Изд. Дом Фалин, 1996. – 256 с.
- 2.Гнездилов А.В. Психология и [психотерапия](#) потерь. СПб.: Издательство «Речь». 2004. – 162 с.
- 3.Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. 2001, № 6, С.55-65.
- 4.Ларенцова Л.И. Изучение синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов // Клиническая стоматология, 2003, №4, С.82-86.
5. [Млодик И.Ю. Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога. — М.: Генезис, 2011.](#)
- 6.Моховиков А.Н. Телефонное консультирование // Телефон Доверия / авторы–составители: Федотова О.Ю., Суховерхова З.И. М.: Государственный Комитет РФ по молодежной политике, Институт молодежи «Демократия и развитие», 1999. С.133-138.
- 7.Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1, С.90-101.
- 8.Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998, № 8, С. 84-89.
9. Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6
10. Шарыпова Е.В. автор программы психологического тренинга «Формирование и развитие стрессовой устойчивости педагогов к воздействию внешней среды»; Томск, 2005.

