

Современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам учителя, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

Особенно важным становится осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок педагогов.

С целью профилактики и устранения симптомов эмоционального выгорания у педагогов заслуживает внимания система упражнений, разработанных Дж. Рейнуотером, К. Шрайнером.

Система включает в себя 4 уровня профилактики и устранения синдрома эмоционального сгорания:

1. Органический (телесный). Снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета.

2. Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний.

3. Рациональный (смысловой). Приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия.

4. Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины.

1-й УРОВЕНЬ - ОРГАНИЧЕСКИЙ (телесный)

Цель: релаксация, снятие напряжения, усталости.

“Дыхание на счет 7-11”

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно вначале ВЫ почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

“Снятие напряжения при помощи воображения”

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, вату.

“Самомассаж”

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

“Релаксация”

Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных вдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части Вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул/пол/кровать/земля приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя. Это упражнение позволит расслабить мышечные зажимы, отвлечь внимание от беспокоящих мыслей. Его хорошо использовать в условиях отдыха, даже кратковременного.

2-й УРОВЕНЬ - ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

Цель: снятие ощущений подавленности, бессилия, усталости от контактов с другими людьми.

“Передышка”

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов – “выбросить из головы”.

Отложите в сторону все проблемы. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если Вам так больше нравится. Посчитайте до пяти, пока делаете вдох и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что когда Вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все Ваши неприятности и беспокойство улечиваются.

“Простые утверждения”

Повторение хороших, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональными переживаниями. Например:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда я пожелаю.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов. Очень важно повторение. Повторяйте их несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

“Убежище”

Представьте себе, что у Вас есть удобное надежное убежище, в котором Вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе картину в горах или лесную долину, о которой никто кроме Вас не знает, сад на Гаити и т.д. Мысленно опишите это безопасное удобное место. Ложась спать представьте себе, что вы отправляетесь туда. Повторяйте это несколько раз в течение дня.

“Оживление приятных воспоминаний”

Вспомните то время в своей жизни, когда вы были уверены, что по настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях. Или: вспомните те моменты, когда вы

испытывали какие-то острые переживания. Были влюблены... Вас озарило вдохновение... Вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью... Слушали музыку или делали что-то другое. Выберите один из таких высших пиков Вашей жизни и постарайтесь пережить его заново. Теперь попробуйте ответить самому себе: каковы самые существенные особенности этого переживания? Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас?

3-й УРОВЕНЬ - РАЦИОНАЛЬНЫЙ (смысловой).

Цель: формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия, поиск новых смыслов своей деятельности.

“Сделайте шаг”

Часто источником беспокойств и огорчений являются реальные события, порождающие нашу неуверенность. Здесь поможет вопрос, обращенный к самому себе:

- Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?

В случае затруднений с чего начать, предлагаем список позитивных действий:

- Запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы.
- Запишите все альтернативы, постепенно сведя их до двух-трех.
- Начните с наиболее срочной проблемы.
- Займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы.

“Волшебное слово”

Прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова и фразы.

Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы: глубокое и еще более глубокое расслабление. Пусть мысли пронесутся в Вашей голове, не давайте им завладеть Вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторите слово, фразу или считайте про себя в течение шестидесяти секунд. Дышите медленно и глубоко.

“Отвлечение внимания”

Отвлечение внимания – это способ позитивного отвлечения, который блокирует стрессовые мысли и чувства.

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены 4 возможности:

- Запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые доставляют Вам удовольствие, например, домашний праздник.
- Медленно сосчитайте предметы эмоционально нейтрально окрашенные: листья на цветке, пятнышки на квадрате черепицы, буквы на отпечатанной странице и т.д.
- Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных Вами вчера действий.
- В течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Ключ к использованию этого способа состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или позитивных чертах.

4-й УРОВЕНЬ - ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ

На поведенческом уровне снижению напряжения способствует изменение привычных форм поведения, обращение к любимым занятиям. Это позволяет отвлечься от неприятных мыслей, а иногда и найти решение проблемы.

Ожидаемый результат:

- Устранение эмоциональной напряженности, успокоение.
- Ослабление проявлений утомления, восстановление.
- Повышение психофизиологической реактивности, активизация.

Профилактика и преодоление эмоционального выгорания

