



Способы предупреждения профессионального «выгорания»

Современное общество представляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены регулярно повышать уровень своей профессиональной компетентности, что, в свою очередь, приводит к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряжённые ситуации на работе приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога. И, как следствие, срабатывает механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Поэтому педагог должен уметь эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение со студентами и коллегами по работе. Вот лишь некоторые приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь!

- ✓ Много пользы может принести даже пятиминутная прогулка на природе.
- ✓ Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- ✓ Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали.

2. Снижайте значимость событий!

- ✓ Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- ✓ Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.п.;
- ✓ Не нужно себя накручивать и драматизировать;
- ✓ Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте!

Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

4. Творите!

Любая творческая работа может исцелять от переживаний - рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции!

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья:

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих; изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; мните, рвите бумагу; попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах. Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

6. Используйте рефрейминг (Смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации)!

- ✓ Рефрейминг по контексту. Мы меняем восприятие предмета (события), сравнивая его с другим.
- ✓ Показ или поиск другой стороны. Мы привыкли во многих ситуациях мыслить стереотипами, которые и обуславливают наше негативное восприятие. Но известно, что у каждой медали есть две стороны. Практически в каждой ситуации, кажущейся негативной, есть что-то позитивное.
- ✓ Рефрейминг с использованием слова «ЗАТО». Этот способ рефрейминга самый простой: на каждый недостаток нужно найти достоинство.
- ✓ Рефрейминг с помощью коннотаций. Практически каждое слово имеет коннотацию — эмоциональную окраску, оценочную составляющую. Именно коннотацией различаются многие синонимы. У одного слова коннотация может быть позитивной, а у его синонима — негативной (разведчик-шпион)
- ✓ Рефрейминг при помощи слова «или». Этот прием основан на контрасте. Если нам предстоит рассмотреть что-то неприятное, нам нужно найти для нее еще более неприятную альтернативу.

Конечно, рефрейминг — не панацея на все случаи истории, но во многих ситуациях он может оказаться очень и очень эффективным.

Пример: Большая нагрузка:

- Чем больше занят, тем больше успеваешь.
- Учишься лучше ценить отдых.
- Учишься лучше планировать свое время.
- Если такая нагрузка — явление временное, то можно думать о том, что за счет большой работы сейчас, скоро будет легче.
- Больше нагрузка — больше заработок.
- Больше нагрузка — больше тренировка, эффективнее повышается профессиональный уровень.
- Можно сравнить с кем-то, у кого нагрузка больше.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

7. Методы саморегуляции!

- ✓ Антистрессовое дыхание.

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании: медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

- ✓ Аутогенная тренировка.

Составьте фразы-внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей, повторяйте эти фразы по несколько раз. Примеры таких фраз: «Исчезли все неприятные ощущения в голове. В любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе»

Личностное и профессиональное развитие – очень хорошее средство от разочарования и эмоционального истощения!

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ!