

Профилактика эмоционального выгорания у педагогов

(ОБУЧЕНИЕ ПЕДАГОГОВ СПОСОБАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ СВОЕГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ)

Чтобы научиться переносить значительные нагрузки, без разбалансировки и разрушения организма, педагогам необходимо овладеть своего рода техникой безопасности для специалистов, имеющих многочисленные интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Существуют естественные способы регуляции организма: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, спорт, секс и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя как правило использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

В таких ситуациях крайне необходимым является владение способами саморегуляции. Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Саморегуляция может осуществляться с помощью четырех этих основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях. В результате саморегуляции возникает три основных эффекта: эффект успокоения, эффект восстановления, эффект активизации. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения. Ее регулярное применение способствует полноте восстановления сил, нормализует фон деятельности, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Способы саморегуляции делят на четыре основные группы:

1) Способы, связанные с управлением дыханием.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует расслаблению, то есть релаксации.

Способ 1. Сидя или стоя постараться расслабить мышцы тела и сосредоточиться на дыхании. На счет 1-2-3-4 – сделать медленный вдох (при этом живот выпячивается, а грудная клетка остается неподвижной). На следующие четыре счета задержать дыхание. Затем сделать плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. Уже через 3-5 минут такого дыхания эмоциональное состояние человека становится заметно спокойнее.

Способ 2. Представить, что перед носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышать только носом и так плавно, чтобы воображаемая пушинка не колыхалась.

Способ 3. Когда захватывает сильное чувство (раздражение, гнев, ярость, возмущение и т.п.) необходимо, во-первых, стать на обе ноги, ощутить опору под собой, во-вторых. Сосредоточиться на каком-нибудь мелком предмете и, наконец, сделать очень глубокий вдох и выдохнуть так, чтобы этого не заметил никто из окружающих.

Способ 4. В ситуации сильной усталости, когда не все дела еще завершены, необходимо найти возможность для отдыха всего на 3-5 минут: удобно сесть (а по возможности лучше лечь), расслабить мышцы лица и тела и сосредоточиться на дыхании. Дышать животом. На вдохе мысленно произносить «Я», на выдохе – «расслабляюсь»

2) Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 5. Сесть удобно, можно закрыть глаза, дышать глубоко и медленно. Пройдя внутренним взором по всему телу, найти места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот). На вдохе постараться еще сильнее напрячь эти места, до дрожания мышц, хорошо прочувствовать, а затем – на выдохе – резко сбросить это напряжение. Повторить несколько раз. Снять зажимы на лице может помочь легкий самомассаж круговыми движениями пальцев, мимическая гимнастика, общение с зеркалом (изменить выражение своего лица от напряженного, раздраженного и т.п. до спокойного, веселого, доброго...)

Способ 6. Задать ритм своему организму с помощью монотонных ритмических движений: круговых движений больших пальцев рук в «полузамке»; перебирание бусинок, четок; пройти по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов – выдох.

3) Способы, связанные с воздействием слова.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений в позитивной форме (без частицы «не»).

Способ 7. Самоприказ. Это короткое отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяется самоприказ, когда человек уверен, что вести себя надо определенным образом, но испытывает трудности с выполнением. Самоприказ формулируется и мысленно произносится несколько раз: «Молчать, молчать!», «Разговаривать спокойно!», «Игнорировать провокацию!» и т.п. Это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать этические нормы.

Способ 8. Самопрограммирование. Во многих ситуациях для приобретения уверенности в своих силах полезно вспомнить о своих прошлых удачах. Усилить эффект можно, сформулировав программу на предстоящий успех, начиная со слов «именно сегодня». Например, «Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной». Программа мысленно повторяется несколько раз.

Способ 9. Самоодобрение. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны окружающих. Поэтому важно научиться хвалить себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» В течение рабочего дня необходимо находить возможность хвалить себя 3-5 раз.

4) Способы, связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, переживаний, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и

даже усилить.

Способ 10. Чтобы иметь возможность использовать образы для саморегуляции, необходимо специально запоминать ситуации, в которых было комфортно, приятно, спокойно – ресурсные ситуации – и запоминать максимально подробно: зрительные, слуховые образы, события. Ощущения в теле. В ситуациях напряженности, усталости – сесть удобно, закрыть глаза, дышать глубоко и медленно. Вспомнить одну из ресурсных ситуаций, мысленно пережить ее заново, вспоминая все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения. Побывать внутри этой ситуации несколько минут, затем открыть глаза и вернуться к работе.