

Рекомендации психолога (для педагогов)

Профилактика эмоционального выгорания

Среди ситуаций в педагогической деятельности, влияющих на возникновение состояний эмоционального выгорания, большинство педагогов ставят на первое место начало своей деятельности после отпуска, курсов, то есть после того как педагог был временно выключен из собственно педагогической деятельности. Это подтверждает вывод о том, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания — адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.

В качестве другой причины педагоги выделяют ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями. Причем если в первом случае состояние эмоционального выгорания возникает сразу, то во втором — негативная реакция имеет свойство сначала накапливаться и только потом переходить в состояние эмоционального выгорания. Это подтверждает наличие еще одной функции данного состояния — защитной, которая оберегает психику педагога от разрушения в связи с неадекватно высокой эмоциональной напряженностью в деятельности.

Об эмоциях

Для того чтобы управлять эмоциями, необходимо уметь их распознать.

К отрицательным эмоциям относятся: тревога, страх, сожаление, досада, обида, гнев, злоба, неуверенность, разочарование и т.п. Эмоция возникает из столкновения модели, которую человек «примеряет» к реальности, к поведению другого:

- ожидания относительно поведения человека, ориентированного на меня: как он должен себя вести, если является моим другом (представления об этом складываются в процессе общения);

- поведение этого другого человека, отклоняющееся от моих ожиданий в неблагоприятную сторону;

- наша эмоциональная реакция, вызванная несоответствием между ожиданиями и поведением другого.

Обида. Если мы воспроизведем обстоятельства обиды в своей памяти, то всегда сможем выделить вышеприведенные три элемента. Но остается открытым вопрос: «Почему мы обижаемся?» Да просто потому, что считаем, будто другой человек жестко

запрограммирован нашими ожиданиями, мы отрицаем его право на самостоятельные действия. Из стремления запрограммировать другого и проистекает обида. Стоит подумать, почему он не сделал того, что мы ожидали? Если бы мы признали другого самостоятельной личностью, которая сама определяет свое поведение, у нас было бы меньше оснований обижаться.

Стремление программировать поведение другого, эмоциональная реакция на неудачу уходят корнями в детство. Когда ребенок обижается на родителей, он программирует их поведение в соответствии со своими ожиданиями и наказывает их каждый раз за отклонение от этих ожиданий чувством вины. Эта вина побуждает к изменению поведения, и родители делают то, что нужно ребенку. Наша обидчивость — это инфантильная реакция на окружение, воспроизведение детства во взрослом.

При взаимодействии двух людей обида одного обязательно дополняется чувством вины у другого, она апеллирует к его чувству вины. Если же другой не способен на переживание вины, обида становится бесполезной, нефункциональной.

Познание эмоции обиды, таким образом, предусматривает выделение наших ожиданий, понимание их происхождения, фиксацию информации о реальном поведении другого и, наконец, восприятие рассогласования ожиданий и реальности. Тот, кто может это сделать, познает сущность своей обиды. Обида включает умственную агрессию, и это не может не истощать нашу нервную систему.

Вина. Внешне вина не имеет особых признаков в экспрессии, жестах и выражении лица. Если в обиде человек еще может как-то справиться со своей эмоцией, изменить ожидания, скорректировав их в направлении реальности, приняв другого таким, каков он есть, наконец, простив его, то чувство вины не может быть изменено этими актами души.

Страх. Любая эмоция, в особенности страх, имеет как охранительные, так и регулятивные функции. Страх порождается прогностической способностью ума. Основная функция ума — ориентировка и предвидение. «Здесь и теперь» связано с тем, что было и что будет. Предвидение приятного создает радость, которая превращается в мотивацию. Предвидение страдания создает страх, который может перерасти в бегство. Если же бегство или другие защитные действия неэффективны, то приближение этого будущего стимулирует страх, усиливает его.

Источниками страха являются:

— предвидение страдания, против которого неэффективна имеющаяся защита;

— осознание того, что первичные средства защиты неэффективны, ведет к возникновению страха даже в отсутствие угрозы, к потере контроля и дезинтеграции поведения;

— «заражение» страхом эмпатическим путем: когда боятся твои близкие или значимые другие или боятся многие, то страх возникает, хотя его не было у тебя лично;

— предвидение потери радости и наслаждения.

Обычно человек редко правильно понимает источник своего страха. Например, студент боится экзамена, хотя материал знает хорошо. Такой страх кажется иррациональным, если не принимать во внимание, что этот страх вызван ситуацией оценивания, которая зародилась у этого человека еще в детстве.

Эмоция страха лежит в основе такой индивидуальной психологической особенности, как тревожность, проявляющаяся «в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения». Однако не надо смешивать понятия «тревога» и «тревожность». Тревога — это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах.

Как правило, высокотревожные люди имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями. Таким людям необходимо заниматься самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Л. Бассет.

Гнев. Так или иначе, но каждый из нас испытывает порой недовольство или гнев. Гнев — хорошая эмоция. Но, не найдя выхода, он остается внутри человека, на уровне тела, и, как правило, трансформируется в болезнь или иные нарушения работы организма. Гнев возникает по той же причине, что и недовольство собой. Когда мы злимся, не чувствуя себя при этом вправе открыто выразить свои чувства, слова ярости застревают у нас в горле. Гнев не покидает нашего тела, и следствием этого является обида, горечь, депрессия. Поэтому неплохо было бы научиться управлять своим чувством в момент его возникновения.

Существует несколько разновидностей позитивного подхода к гневу. Один из лучших — открыто заявить человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. Вы можете сказать: «Я сердит на тебя, потому что...» Второй хороший способ избавления от гнева — это разговор с отражением в зеркале.

Существуют и другие способы выражения гнева:

— громко спеть любимую песню;

- можно поколотить боксерскую грушу;
- попрыгать через скакалку;
- полить цветы;
- быстрыми движениями стереть что-нибудь с доски;
- можно сделать зарядку, поплавать, пробежать несколько кругов вокруг квартала;
- переставить в квартире мебель;
- можно изобразить свои чувства на бумаге, причем левой рукой, если вы правша;
- быстрыми движениями нарисовать обидчика, а затем зачиркать его.

Творческий, созидательный процесс — естественный путь высвобождения эмоций.

Уделять внимание чувствам — занятие непривычное в повседневной жизни. Вероятно, влияет воспитание (с самого детства родителями, а затем учителями накладывается табу — запрет на открытое выражение чувств и эмоций ребенком) и обучение в школе, где больше времени уделяется мышлению. Вот почему впоследствии нам легче говорить о том, что думаем, чем о том, что чувствуем. В нашем обществе не принято открыто радоваться, не говоря уже о негативных чувствах, от которых вообще стремятся быстрее избавиться и забыть про них. В случае, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, именно они управляют нашим поведением. И наоборот, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя.

Способы изменения самооценки

№ п/п	Содержание	Пути выполнения
1	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства
3	Относитесь к себе с уважением	Составьте список своих

		достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые
4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	Чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте
5	Начинайте принимать решение самостоятельно	Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать
6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»
7	Начинайте рисковать	Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
8	Обретите веру: в человека, в обстоятельства.	Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите

Долгое время миф об идеальном педагоге, который никогда не сердится, «не выходит из себя», всегда служит примером, препятствовал осознанию учителем своих негативных чувств, что привело к определенным последствиям: деформации личности педагога.

Выход видится не только в признании присущих нам чувств, но и в умении работать с ними. В частности, Р. Ассаджиоли предлагает упражнение, которое позволит приобрести некоторый опыт психологической самопомощи:

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.

3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.

4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.

5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:

а) в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически);

б) как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);

в) как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);

г) статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);

д) каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);

е) каково общее настроение (мрачное, напряженное). Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

Примеры релаксационных упражнений

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

4. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела — с попеременным напряжением и расслаблением.

5. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

6. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

7. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

8. В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

9. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

10. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем вначале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

Май 2020 год