Где найти силы в конце учебного года: боремся с эмоциональным выгоранием

Конец учебного года — время, когда учителя, несмотря на близость отдыха, чувствуют себя словно на финише марафона. Для многих, кто столкнулся с эмоциональным истощением, даже ежедневный подъем становится непосильной задачей, не говоря уже о полноценной подготовке к урокам.

Откуда берется выгорание

Выгорание — это состояние физического и психического истощения, возникающее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Оно встречается не только в профессиональном мире, но и, например, у женщин, которые стали мамами. Им приходится отдавать себя целиком детям, и это затмевает остальные роли, которые с появлением ребенка никуда не исчезают. А многие педагоги сами являются родителями — соответственно, у них двойная нагрузка.

Работа со школьниками предполагает высокую эмоциональную вовлеченность и большую ответственность. К этому добавляются экзамены, проверка тетрадей, «бумажные» задачи от начальства, отношения с родителями учеников — не удивительно, что на все это нередко не хватает душевных сил. Работа практически неизбежно перевешивает остальные сферы жизни, и это постепенно, и часто незаметно, приводит к выгоранию.

Как распознать выгорание

*Раздражение — первый симптом выгорания.*

Частые срывы, желание обвинять всех вокруг — коллег, детей, родителей и начальство, вызывающая раздражение окружающая среда — все это может говорить об эмоциональном истощении. Проверьте, вызывал ли источник раздражения такие эмоции раньше — если нет, то, возможно, выгорание не обошло вас стороной.

*Постоянная сонливость или бессонница.*

Физическая усталость, которая выражается в сильной сонливости или, напротив, в перевозбуждении и невозможности уснуть — еще один красный флаг.

Обострение хронических заболеваний под конец учебного года тоже может свидетельствовать об истощении сил.

*Психосоматические реакции.*

Например, у учителя без видимых причин пропадает голос. Сюда же попадают симптомы, которые обычно относят к вегетососудистой дистонии — головокружения, скачки давления, головные боли. Иногда тело первым сигнализирует о том, что человек еще не успел осмыслить.

*Систематическое нежелание идти на работу.*

Трудно просыпаться, чувство, что «ноги не идут», другие проявления внутреннего сопротивления. Сюда же относятся тревожные сны про школу, игнорирование будильника. Иногда пунктуальные в обычных условиях люди вдруг начинают опаздывать, причем им кажется, что именно обстоятельства складываются таким образом — не приехал автобус, попал в пробку или в мелкое ДТП, случайные задержки.

Как бороться с выгоранием

Чтобы избежать выгорания, профилактикой педагогам рекомендуется заниматься с августа. Но если вы чувствуете, что у вас сейчас есть перечисленные выше симптомы, до конца учебного года поможет дотянуть своеобразная «скорая самопомощь».

Во-первых, вспомните пирамиду Маслоу и обеспечьте себе хорошее питание, сон, позаботьтесь о своей безопасности и отдыхе. Этот пункт обычно игнорируют, но он — основной.

Как доктор выписывает пациенту таблетки, так и психолог «выписывает» бережное отношение к себе, отдых и комфорт. Такое предписание — это не прихоть и не роскошь, а основа для возврата в ресурсное состояние.

Мы часто говорим о здоровьесберегающей среде для школьников, но забываем о самих себе. Даже подобрать для себя удобный стул — это большой шаг к победе над выгоранием.

Во-вторых, подумайте о других своих ролях и сферах жизни. Учителю вообще полезно вспоминать о том, что он человек (супруг, родитель, мужчина или женщина). Дальше — выделите хотя бы один час только на себя и делайте только то, что будет наполнять вас силами: релакс в спа, активный отдых, спорт или прогулка. Организуйте «свидание» с собой, которое восполняет потраченные эмоциональные ресурсы.

В-третьих, хорошими помощниками в борьбе с выгоранием являются дыхательные упражнения, их польза как минимум выражается в снабжении мозга кислородом. Помогают и кинезиологические (на взаимодействие полушарий мозга) упражнения, например, лобно-затылочный захват.

Как предотвратить выгорание

Профилактика выгорания начинается уже перед началом нового учебного года. И главное, что требуется от учителя — правильно распределить свои силы в грядущем рабочем марафоне. Подумайте о своих жизненных ролях, кроме учительской, постарайтесь комфортно распределить нагрузку при планировании, учитесь говорить «нет» там, где работа ущемляет ваше личное пространство.

Если есть страх, что, отказавшись от непосильной нагрузки, вы потеряете значительную часть дохода, подумайте, как себя подстраховать — например, репетиторством. Это можно сделать даже сейчас, в преддверии экзаменов.

В борьбе с выгоранием помощь приходит прежде всего от нас самих. Обеспечить удовлетворение своих базовых потребностей, отнестись к себе с добротой, не нагружать себя сверх сил — все это поначалу может быть непросто. Однако это основа для преодоления истощения и возвращения к нормальной эмоциональной жизни.