

## Як уникнути вигорання під час дистанційної роботи

Ніна Омеляненко, шеф-редактор управлінських видань MCFR Освіта

Професійне вигорання є наслідком некерованого стресу, зумовленого міжособистісним спілкуванням у професійній діяльності. Найбільший показник професійного вигорання — емоційне виснаження.

Протягом тривалого карантину у багатьох педагогів ознаки професійного вигорання можуть проявитися вперше або загостритися. Важливо, щоб кожен педагог умів відстежувати власний психологічний стан; знав, як відновлювати сили, щоб із бажанням та цікавістю повертатися до роботи. Як опанувати такі вміння — дізнаєтеся в цьому уроці.

**Синдром вигорання** — процес поступової втрати емоційної, розумової та фізичної енергії. Його симптоми — емоційне та розумове виснаження, фізична втома, особиста відстороненість та незадоволення роботою.

Синдром емоційного вигорання має декілька стадій:

перша —

забування певних моментів

збої у виконанні певних рухових дій

друга —

зниження інтересу до роботи і потреби у спілкуванні

посилення апатії

поява соматичних симптомів — брак енергії, головний біль, порушення сну

часті спалахи дратівливості й агресивності

третя —

повна втрата інтересу до роботи і життя

байдужість

катастрофічний брак енергії

прагнення усамітнитися

Педагог у такому стані не може зосередитися на роботі, забуває про важливі справи, байдужий до людей, стає роздратованим, цинічним і навіть агресивним. На тлі вигорання у педагогів загострюються хронічні хвороби й виникають нові.

Подальші рекомендації стануть у пригоді не лише під час карантину, а й у звичайному режимі професійного педагогічного життя.

### Пильнуйте власні емоції

Насамперед педагоги мають стежити за своїм емоційним станом, щоби не «застрягати» на негативних переживаннях і не перешкоджати своєму творчому зростанню. Уміння позитивно мислити, керувати своєю поведінкою — індивідуальний ресурс педагога, який може підтримувати його в будь-яких складних і емоційно напружених ситуаціях.

Варто вдатися до таких способів керувати емоційним станом:

- «піднятися» над професійно складною ситуацією, тобто *змінити кут зору*, подивитися на свій стан і роботу інакше, глобальніше або проаналізувати ситуацію з позиції стороннього спостерігача;
- перенести свої знання, вміння, навички, досвід, завдання у суміжну сферу діяльності, тобто *знайти нові можливості*, аби реалізуватися професійно;
- поставити і *досягнути глобальніших цілей*, тобто зробити виконання професійних обов'язків інструментом для досягнення вагоміших, значиміших, масштабніших цілей;
- змістити фокус уваги в роботі із «добре вмію це робити» на «я цього ще не вмію, не освоїв, не вдосконалив», тобто *знайти новий сенс* у своїй професії.

### Практикуйте психологічну саморегуляцію

Психологічна саморегуляція — комплекс методів і прийомів, які дають змогу керувати власним станом за допомогою адекватних внутрішніх засобів діяльності. Це своєрідна техніка безпеки для фахівців, зокрема і педагогів, які під час професійної діяльності часто контактують із людьми, стикаються з непростими проблемами, відчують емоційне та фізичне напруження тощо.

Надзвичайно ефективними є **природні способи** саморегуляції, як-от:

- висипатися при кожній нагоді;
- гуляти, танцювати, слухати музику;
- усміхатися, жартувати;
- згадувати приємні ситуації, які дарували яскраві емоції. Відтак «зберігати» емоційний стан;
- розслабляти м'язи — потягуватися, змінювати ритм кроків, робити глибокі вдихи та повільні видихи;
- переводити на хвилину погляд зі співрозмовника на пейзаж за вікном, картину, візерунок на шпалерах;
- реально або уявно «купатися» в сонячному промінні;
- хвалити співрозмовника чи робити йому компліменти.

Опануйте низку вправ для психологічної саморегуляції. *Додаток*