



ШКОЛА

ВЫПУСК 47

февраль 2020

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «Заложники синдрома выгорания»

«Сегодня долго смотрела на учеников в коридоре. Они напомнили мне зверей, живущих по звериным же законам. Вот сейчас у них сезонное обострение – приносятся друг к другу, толкаются, щиплются, кидаются рюкзаками. И всё время «ржут» без видимых причин. Половину из них я бы отправила в коррекционные школы...

Кажется, мир сошел с ума. С тех пор как родителей пустили в школу, вообще работать стало невозможно. Так и хочется им сказать: если такие умные – учите своих детей сами. Я выхожу из школы через чёрный ход, чтобы никого из них не видеть. Даже дети не так раздражают, как они...

Но самый корень зла – в нашем изобретательном начальстве. Живём под его прицелом...

У меня «выгорание»? Уже давно. Я как-то даже не заметила, как наступила весна и зацвела вишня»...

Учитель обществознания и истории, 51 год.

Педагогов, находящихся в состоянии «выгорания», в России как минимум 75 тысяч. Откуда такие данные? Недавно исследователи Института образования Высшей школы экономики провели опросы учителей в 143 школах по всей стране и выяснили, что около 5 процентов педагогического состава имеют все(!) признаки профессионального выгорания. В стране полтора миллиона учителей, а 5 процентов от них и есть 75 тысяч.

Вроде бы, не так уж и много? А сколько бед приносит один такой учитель (или воспитатель)? Выгоревшие педагоги испытывают психологическое и физическое опу-

стошение, чувствуют себя обманутыми, у них «опускаются руки», они разочарованы в своей профессии. В таком состоянии полноценно работать они не могут.

Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это – близкие родственники и друзья, но самое важное – воспитанники и ученики, которые вынуждены находиться рядом, становясь таким образом заложниками не ученической, а педагогической проблемы.



Таким педагогам нечем заинтересовать учеников. Они несправедливы и предвзяты, демонстрируют сильное раздражение и неприязнь к детям и родителям. Видео, где учителя бьют школьников, обзывают их «скотами» (и пр.), пишут на лбу «дурак», заклеивают рот скотчем, бросаются в учеников мелом и учебниками, слишком бурными попытками навести дисциплину доводят ребят до слёз или до полного отказа ходить в школу или детский сад, заполонили социальные сети. С таким учителем ребёнок может возненавидеть предмет, даже если сам по себе предмет ему очень нравится. Если

ученик даже способен к физике и любит её, но попадётся ему выгоревшая учительница физики, то страна недосчитается инженера или учёного, а может, даже человека!..

Педагог начинает разрушать и себя, и ребят, которые вынуждены приходить к нему на уроки. Он словно выдыхается и не имеет сил идти дальше по профессиональной дороге. Если эту проблему на данном жизненном этапе не решить, то учитель будет работать словно «автомат», без «огонька», вовсе станет профнепригодным.

Синдром развивается постепенно. Необратимых изменений избежать можно, если отслеживать своё состояние и вовремя поработать на предупреждение синдрома. Итак, если вы отмечаете у себя возникновение чувства неудовлетворённости работой, исчезновение положительных эмоций (вроде всё нормально, но скучно), появление безучастности в отношениях с коллегами, детьми, родителями, а также желания отстраниться от решения новых профессиональных задач, то это может свидетельствовать о том, что вы находитесь на первой стадии эмоционального выгорания.

Если не приложить необходимых усилий, то можно оказаться и на второй стадии, которая характеризуется появлением разноплановых недоразумений с учениками и родителями, явных антипатий и вспышек раздражения – сначала в «узком» кругу, а затем в присутствии детей и родителей. Решая профессиональные задачи, специалист не задаётся вопросом, что я могу предпринять как профессионал, а старается найти виновного в сложившейся ситуации. Часто ими оказываются дети, их родители, администрация. На этой стадии могут появляться головные боли, бессонница, скачки давления и другие проявления.

Третья стадия – самая тяжёлая. Человек живет словно «автомат», его жизненные ценности стираются, среди преобладающих эмоций – равнодушие и безразличие, частые нервные срывы и общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам или к способам их достижения, невыполнение важных, приоритетных задач и

застывание на мелких, не имеющих непосредственного отношения к работе, повышение критичности (часто неадекватной), злоупотребление кофе, алкоголем, курением, пассивность и депрессия. Особой чертой выгорания является нарушение чувства юмора, а точнее – появление «чёрного» профессионального юмора, сарказма, цинизма.

Именно педагог, отмечая у себя данную стадию, зачастую является источником возникновения затяжных конфликтов «на пустом месте», развития психосоматических заболеваний у детей, провокатором конфликтов и буллинга в детских коллективах, а также становится последней каплей в череде детских проблем или их равнодушным наблюдателем.

...Каждый, кто хоть раз летал на самолёте, слышал инструкцию стюардессы: в случае разгерметизации салона наденьте кислородную маску сначала на себя, а уже



потом на ребёнка. Это очень разумно. И в школе это правило тоже вполне применимо. Ведь каждый педагог несёт ответственность за благополучие своих воспитанников. Значит, педагогу сначала необходимо позаботиться о собственном психоэмоциональном состоянии, а потом уже приходить в класс, к детям. Так вы спасёте и самого себя, и детей, которые могли бы стать жертвой вашего профессионального выгорания.

Выпуск подготовили:
Л.А. Боронникова и В.В. Калинина

Предложения, вопросы, пожелания
присылайте по адресу: psiora@gmail.com