

Засоби самовідновлення під час емоційного вигорання у педагогів

Останні роки ми живемо у світі, в якому невідомо, що буде завтра і постійно доводиться адаптуватись до нових обставин. Усе це призводить до того, що люди вичерпують свої внутрішні ресурси та багато хто відчуває синдром вигорання.

Вигорання – це:

- **Синдром емоційного виснаження.** Бурхливо ми вже не маємо змоги реагувати, адже ми просто вичерпані.
- **Деперсоналізація.** Ми втрачаємо індивідуальність, наші межі розмиваються і ми не відчуваємо, де наш простір, а де чужий.
- **Відокремленість від інших.** Ми не відчуваємо себе частиною спільноти.
- **Зниження особистих досягнень.** Якщо ми емоційно виснажені, то у професії теж наступає вигорання.

Вигорання на фоні стресу

Вигорання відбувається на фоні довготривалого та не дуже яскраво проявленого стресу, і ми усі проходимо кілька його етапів:

1. тривогу;
2. адаптацію (найбільш енергозатратний етап);
3. виснаження.

! З етапу адаптації ми не виходимо, тривога вже стає фоною і постійна необхідність звикати до нових умов дуже вичерпує людей.

Як розвивається вигорання?

1. Зростає напруга у спілкуванні.
2. Емоційна втома переходить у фізичну.
3. Стає важко зосереджуватись на процесах.
4. Потреба обмежити контакти та усамітнитись.
5. Деперсоналізація (байдужість).
6. Редукція професійних досягнень (ми відчуваємо себе неуспішними).
7. Проблеми зі сном, головні болі, різні захворювання.
8. Помітне зниження внутрішньої та зовнішньої сенсорної чутливості.

Причини вигорання

- **Страх.**

Якщо ви хочете впоратись зі страхом, варто слідкувати за своєю емоційною гігієною, адже там, де наша увага – там наша енергія.

! Необхідно повернутись до страху обличчям. Знецінювати його не можна, адже визнання страху дає усвідомлення, і коли ми дивимось страху в очі, він стає не таким вже й страшним.

- **Не відчуваємо опори в інших людях.**
- **Нас постійно «б'ють» по больових точках** (задоволення базових потреб).
- **Синдром набутої навченої безпорадності** (ми не можемо нічого планувати).

Нам необхідно навчитись усвідомлювати ситуацію, приймати цю реальність та намагатись вибудувувати її у такий спосіб, щоб жилось комфортно.

Як віднайти ресурси для самовідновлення?

1. **Фізична саморегуляція** (режим, сон, рухова активність, спілкування).
2. **Емоційна саморегуляція** (сміх, гумор).
3. **Розглядування, малювання, фотографування пейзажів.**
4. **Поезія, спів** (коли ми співаємо, то збалансовуємо усі свої енергетичні потоки).
5. **Кольоротерапія** (насичуйтеся кольором, малюйте).
6. **Компліменти.**
7. **Зміна світогляду** (ціннісно-смилова регуляція).
8. **Відсіювання хибних авторитетів серед тих людей, в яких ми вірили раніше.**
9. **Об'єднання з людьми.**
10. **Подорожі.**
11. **Вихід з соціальних ролей** (робіть несподівані дії).
12. **Висловлення своїх почуттів.**
13. **Зміна життєвого простору** (змінить щось у своєму домі, оновіть його).
14. **Позиція «спостерігача».** Звичайно, можуть траплятись ситуації, на які ми не можемо вплинути, і в цьому разі найкращим рішенням буде стати на сторону «спостерігача», як в театрі. Так ми не залучаємось у події та ніби просто дивимось кіно, відповідно тоді не віддаємо стільки енергії.
15. **Контакт з землею.**

Усі педагоги багато працюють з інформацією, а це є стихією повітря, і час від часу треба трохи «заземлитись». Земні енергії – це про тіло, з яким необхідно працювати. Для цього можна використати вправу «Дерево».

Вправа «Дерево»

- 1. Встаєте на ноги, розставляєте їх так, щоб стояти було комфортно.*
- 2. Випрямляєте спину та уявляєте, що стоїте босими ногами на землі.*

З ваших ніг у землю проростає коріння, так глибоко, як ви хочете. Через це коріння з усього вашого тіла у землю йде напруга: весь негатив, важкість, яку ви відчуваєте, віддаєте землі, а вона її перероблює, і з неї, тими ж корінцями, ви берете силу. Через стопи, через ноги ця енергія входить у вас і розповсюджується по всьому тілу.

- 3. Далі просто порухайтесь трохи, відчуйте своє тіло.*

