

На работу, как на праздник, или что делать, если все не так

О профилактике профессионального выгорания педагогов



*автор: Сейфетдинова Е.А., педагог-психолог, учитель-дефектолог
МБУ «Гурьевский центр «Доверие»*

Наступает утро. В полусне вы слышите звуки за окном: шелест листвы, ласточки, теплый ветер... Вы открываете глаза и вспоминаете, что сегодня, уже сегодня – поезд, надо упаковать бутерброды, напомнить про купальники, проверить билет и...! Отдых!

А может, так: впереди аэропорт, надо вызвать такси, проверить габариты клади (не влезли ботинки, а может, ну их, вроде бы жара на неделе). Впереди - новые впечатления, города, кафешки, прогулки...

Только все это прошло. Теперь ждать целый год. Вы просыпаетесь по будильнику в 6.05 и впереди работа – после долгого отпуска. Нет, конечно же, я люблю свою работу, я специалист, у меня дети, родители, новые события, знакомые лица коллег.

Но что это? Почему слезы на глазах?

Почему так происходит? Существует представление о том, что при недостаточной нагрузке и долгом отдыхе в коре больших полушарий мозга образуется явление "недоактивации", т.е. мозг начинает тормозить в ситуации отсутствия необходимости работать. Но самая соль в том, что это состояние воспринимается человеком, как депрессия. Полезно ли это состояние? Продуктивно ли оно? Разве можно сравнить его с формированием новых нейронных связей при решении новых задач, при нестандартных ситуациях, при необходимости адаптироваться, которые бывают во время активной фазы, т.е. работы? Вряд ли. И получается, что работа в какой-то степени может стать «лекарством» для мозга, если отдых был длительным и преимущественно пассивным.

Есть и гормональное обоснование пользы активности: где в отпуске взять гормоны стресса, обостряющие внимание, улучшающие память? Откуда возникнут опиаты – гормоны радости – если недостаточна физическая активность? Где взять дофамин, который выделяется при встрече с новой информацией, что воспринимается как чувство глубокого удовлетворения? Ответ очевиден: нужно работать.

И все же проблема возвращения после отпуска есть.

Что делать?

Первое: признать, что я это чувствую. Да, мне до слез грустно. Нет, не рада никому, ничему. Страшно услышать, что опять какие-то изменения, новые бумаги, требования. Тревога одолевает. Ноги ватные, в горле ком.

Важно озвучить свои переживания честно, себе. Можно записать.

Далее у всех свои рецепты. Что помогало мне и коллегам:

- Рассчитать поездки так, чтобы перед работой оставалось хотя бы несколько дней на адаптацию и принятие. Помните, как в ситуации утраты: отрицание, гнев, торг, депрессия... На все это нужно время.

- Задать себе вопрос: что бы я делал, если бы не работа? Остаться дома? Ну, хорошо, ну пару-тройку дней, все домашние дела переделать, а потом – что? Сидеть и варить борщи? Читать книги? Допустим, еще неделю. А потом начнется дождик, и наступит осень, и станет... скучно и пусто от такой жизни.

- Начать. Не готовиться специально к первому дню, не просчитывать варианты (что взять, записать ли кого-то на занятие прямо сразу, в первые часы), а выполнить последовательность: встать, позавтракать, доехать до работы, войти. И – как пойдет.

- Сделать что-то приятное себе, что может порадовать: кому-то, например, приятно попить чаю с коллегами, кто-то порадуетя новому платью, запаху духов, а может, музыке в наушниках по дороге.

- Похвалить себя за то, что удалось встать вовремя, что получилось улыбнуться коллеге, что составил «список дел» или расписание на ближайшее время. Вспомнить «Искусство маленьких шагов» - отметить каждый такой шаг, похвалить себя мысленно за него.

- В коллективе кто-то сразу начинает вспоминать отпуск, у многих есть потребность поделиться и послушать. А бывает, что это как «соль на рану» - смотреть фото, рассказывать, вспоминать. Спросите себя, что сейчас вам ближе? Если тяжело вспоминать, не нужно себя насилловать.

- Устроить себе «цифровой детокс» на время отпуска, не читать социальных сетей, не сидеть в мессенджерах, начать медитировать. Каждый делает выбор, что лучше для него. Так больше вероятность соскучиться по работе.

- Бывают ситуации, когда отпуск затягивается. Если есть интерес, ближе к концу отпуска читайте, смотрите, слушайте обучающие материалы по работе, и возможно, вам захочется применить новые знания на практике.

- Грядущая работа – это не 24/7, это ставка (определенное количество часов). У вас останется время на себя, и в это время вы можете продолжить делать что-то из отпуска: продолжить занятия спортом, сходить иногда в кафе, пообщаться с друзьями, близкими, родными. Наконец, вы можете побыть наедине с собой.

- Вспомнить про систему торможения и объясните себе свое состояние. А еще то, что работа заставит работать мозг интенсивнее, а значит, и состояние должно со временем измениться к лучшему. Воспринимайте это как лечение.

- Наконец, банальное. Работа - это место, где вы зарабатываете деньги, в том числе, на новый отпуск. Стимулируете себя и других на развитие, помогаете детям и родителям. И это здорово, что у вас есть такая возможность.