

Эмоциональное здоровье педагога и конфликтные ситуации

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации, возникающей от нервно-психического напряжения. Одним из способов такой психологической защиты и является синдром эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания («эмоциональное сгорание») — специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми. Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Фрейденбергом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык как: «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание».

Данное явление обладает особенностью оказывать влияние на окружающих людей: те, кто подвержен СЭВ, становятся циниками, негативистами и пессимистами, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, психологов, врачей, социальных работников, журналистов - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Приемы антистрессовой защиты

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.».

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к

случившемся, как к катастрофе», и т.д., «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;

- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. *Действуйте:*

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. *Творите:*

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. *Выражайте эмоции:*

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

б. *Рефрейминг* (Слово «рефрейминг» происходит от английского слова «фрейм»(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

Конфликтные ситуации.

Конфликт – это столкновение несовместимых, иногда противоположных, взглядов, мыслей, позиций, интересов двоих или нескольких особ, отсутствие согласия между ними.

Конфликт – это психическое состояние, обусловленное переживаниями противоречий, возникающих между людьми в связи с решением тех или иных вопросов социальной или личной жизни.

Состояние конфликта характеризуется острыми негативными эмоциональными переживаниями его участников.

Конфликт может возникнуть практически во всех сферах нашей жизни. По наблюдениям психологов 80% конфликтных ситуаций возникают стихийно, независимо от желания их участников.

Этапы разрешения конфликтной ситуации:

- Установить действительных участников
- Проанализировать не только внешнюю проблему, но и глубинную (потребности, цель, страхи)
- Рассмотреть отношения, которые существовали между участниками до конфликта
- Определить истинную, глубинную причину конфликта
- Выяснить отношение к конфликту особ, не связанных с ним
- Определить варианты возможных решений конфликта
- Определить способы, с помощью которых вы лично можете разрешить проблему.

От конфликта хорошего не ждите. Он чреват потерей уважения в обществе, большим расходом психических ресурсов, которые могли быть направлены на что-то другое, например, на поиск более эффективных методов работы, а также снижением иммунитета организма, большей подверженностью болезням, особенно хроническим. Чтобы не втягиваться в конфликтные ситуации, необходимо знать, как их избежать.

Практические советы как избежать конфликтные ситуации

Предлагаем вам рекомендации психологов.

1. *Отказ от ссоры возведите в принцип.* Сознательно откажитесь участвовать в ссорах. Этот отказ надо перевести в подсознание, то есть сделать его психологической установкой.
2. *Ничего не надо доказывать.* В любом конфликте никто никогда и никому ничего не может доказать. Даже силой. Отрицательные эмоциональные воздействия блокируют способность понимать, анализировать и соглашаться с оппонентом.
3. *Замолчите первым.* Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное - замолчите. Не от «противника» требуйте: «Замолчите!..Прекратите!», а от себя, добиться этого легче всего.

4. *Одностороннего конфликта не бывает.* Ваше молчание позволит выйти из ссоры и прекратить ее. В любом конфликте участвуют обычно две стороны, а если одна исчезла — с кем ссориться?

5. *Диалог в конфликте — масло в огонь.* Если же ни один из участников не склонен замолчать, то обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь.

6. *Молчите «бесцветно».* Молчание не должно быть обидным для партнера. Если же оно окрашено издевкой, злорадством или вызовом, то может подействовать, как красная тряпка на быка. Чтобы скандал прекратился, нужно молчанием игнорировать сам факт ссоры.

7. *Не характеризуйте состояние оппонента.* Всячески избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера: «А чего вы нервничаете, чего злитесь?..» Подобные «успокаивающие» слова только укрепляют и усиливают развитие конфликта.

8. *Уходя, не хлопайте дверью.* Ссору можно прекратить, если спокойно выйти. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы.

9. *Говорите, когда партнер остыл.* Если вы замолчали и партнер расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу, пока он не остынет. Позиция отказавшегося от ссоры должна исключать полностью что бы то ни было обидное и оскорбительное для партнера. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний разящий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт вначале, не дать ему разгона.

10. *Будьте примером для своих детей.* Ваши дети быстрее остальных переймут и поймут Ваше отношение к ссорам и скандалам. Войны любого масштаба может избежать, только отказавшись от нее.

11. *Конфликт-ссора стоит дорого.* Семейные и школьные конфликты оборачиваются детскими страхами, чувством безысходности, неврозами, психопатиями и социопатиями.