



ПОПЕРЕДЖАЄМО ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ:

як працівникам дошкілля подбати про своє
ментальне здоров'я

Підготувала Марина Пристінська

ПОПЕРЕДЖАЄМО ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ: як працівникам дошкілля подбати про своє ментальне здоров'я

Педагоги часто настільки захоплені турботою про інших, що забувають про себе. Але ж високе емоційне навантаження, фізична втома й постійний брак часу на себе можуть виснажувати та в поєднанні з іншими факторами призвести до професійного вигорання. Власний ресурс украй важливий для якісної роботи! Будь ласка, дбайте про своє фізичне і психічне здоров'я на роботі та вдома!

Діти дошкільного віку — щирі, допитливі, активні дослідники. Дорослі, які дбають про дошкільників, щодня відчують багато радості й натхнення, а водночас і багато хвилювання. Адже діти потребують безперервної уваги та піклування, і високе емоційне навантаження, фізична втома й постійний брак часу на себе можуть виснажувати та у поєднанні з іншими факторами призвести до професійного вигорання.

Як уникнути цього? Єдиної відповіді на це запитання немає, адже кожна людина унікальна. Ось кілька порад, як якісно підтримувати своє психічне здоров'я та зберігати енергійність, натхненність й любов до своєї роботи.

1. РОЗПІЗНАЙТЕ ОЗНАКИ ВИГОРАННЯ

Професійне вигорання — це синдром, що виникає внаслідок дії хронічного стресу на робочому місці ([Всесвітня організація охорони здоров'я \(ВООЗ\)](#)). Він не класифікується як хвороба або стан здоров'я, але є підставою для звернення за медичною допомогою.

Основні ознаки професійного вигорання (згідно з ВООЗ):

- 1 Втрата енергійності, з'ява відчуття виснаженості.
Супутні симптоми: порушення сну, зниження імунітету, проблеми з концентрацією уваги.

- 2** Підвищення психологічного дистанціювання від роботи, поява негативних і песимістичних думок про роботу.

Супутні симптоми: негатив та цинізм відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття дійсності.

- 3** Зниження продуктивності.

Супутні симптоми: негатив та цинізм відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття дійсності.



Вигорання не виникає раптово. Ось деякі симптоми, на які важливо якомога раніше звернути увагу:

- Ви часто відчуваєте втому, навіть після вихідних чи відпустки.
- Робота, яка колись дарувала задоволення, більше не радує.
- Ви відчуваєте роздратування, агресію до колег, батьків чи дітей.
- Часті головні болі, проблеми зі сном, часті апатія або тривожність.

Якщо ви помітили в себе один або кілька симптомів і вони присутні у вашому житті кілька днів поспіль, це означає, що настав час потурбуватися про себе самостійно та/або звернутися за порадами до спеціаліста — сімейного лікаря, психолога чи психотерапевта.

Попередити вигорання можливо, якщо почати дбати про своє фізичне і психічне здоров'я на роботі та вдома.



2. ДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ З ЛЮБОВ'Ю

Ранкові ритуали

Приділіть вранці 10–15 хвилин налаштуванню на день: посидіть у тиші з чашкою улюбленого напою, помедитуйте, виконайте прості фізичні вправи.

Обідня перерва

Використовуйте цей час не тільки для прийому їжі, а й для короткого відпочинку: наприклад, прогулянка на свіжому повітрі може зарядити енергією.

Вечірній відпочинок

Наповніть свій вечір тими справами, що приносять вам задоволення. Це може бути, наприклад, спілкування з дорогими вам людьми. Перед сном відкладіть гаджети, щоб дати мозку відпочинок.

Будьте уважними до свого харчування

Пам'ятайте, що біохімія тіла (гормони, нейромедіатори, склад крові) залежить від того, що ви споживаєте. Їжа впливає на ваше самопочуття.

Пийте достатню кількість води

Регулярне вживання води насичує ваш мозок і тіло киснем, а також допомагає організму наповнювати клітини поживними речовинами й виводити ті, що вже не потрібні.

Виконуйте щодня прості дихальні вправи

Зосередження на диханні, подовжені видихи заспокоюють нервову систему та допомагають тілу нейтралізувати гормони стресу.

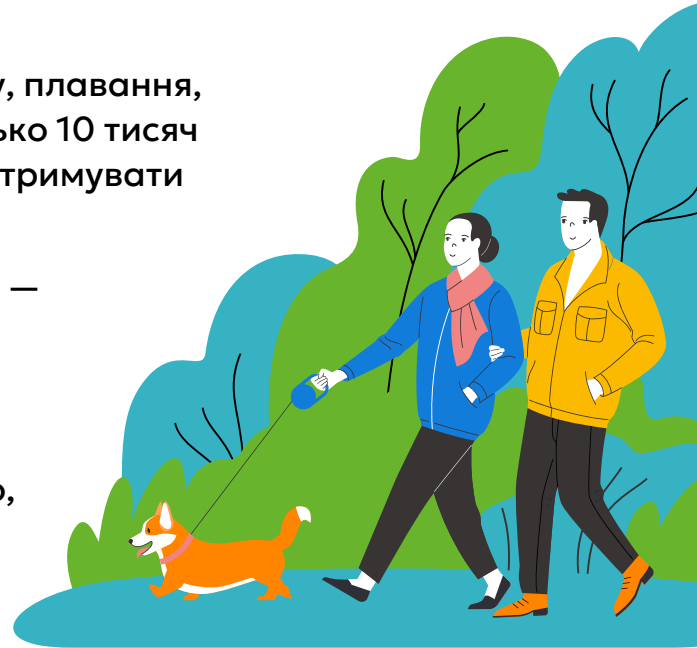
Організуйте для себе правильний здоровий сон



3. ВІДНОВЛЮЙТЕ СИЛИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Фізична активність не тільки сприяє зміцненню здоров'я, а й допомагає знижувати рівень стресу.

- **Оберіть заняття, яке вам до душі:** йогу, плавання, пробіжки, танці. Чи просто ходіть близько 10 тисяч кроків на добу. Головне — рухатися й отримувати від цього задоволення.
- **Спробуйте короткі тренування вдома** — 10–15 хвилин щодня також матимуть позитивний ефект.
- **Проводьте принаймні 30 хвилин на свіжому повітрі.** Гуляйте самостійно, з родиною чи друзями, зосереджуйте увагу на всьому приємному, що вас оточує.



4. РОЗВИВАЙТЕ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ

Психологічна стійкість допомагає легше справлятися зі стресом і зберігати спокій навіть у складних ситуаціях.



Практикуйте вдячність. Щодня згадуйте й записуйте хоча б три речі, за які ви вдячні. Це може бути дитяча усмішка, приємна розмова з колегою чи гарна погода. Обов'язково починайте з подяки собі за свої успіхи, навіть ті, що здаються дрібними (наприклад, прогулянка під час перерви чи усмішка після довгого робочого дня тощо).



Називайте й пояснюйте собі свої емоції та почуття. Вони виникають унаслідок того, що наші потреби задовольняються чи задовольняються. Коли ми проговорюємо свої емоції / почуття та усвідомлюємо, які потреби задоволені чи не задоволені, ми краще розуміємо себе й діяти більш усвідомлено.



Підтримуйте позитивне мислення. Спробуйте ловити себе на думці й заперечувати ті думки, які, як ви відчуваєте, вас виснажують. Наприклад, коли виникають труднощі, думку «Я не впораюся» замініть на «Я вже справлявся/-лася з подібними ситуаціями раніше».



Не зациклюйтеся на негативі. Конфліктів, справді, складно уникнути в роботі з людьми. Намагайтеся сприймати їх об'єктивно, усвідомлюючи позитивні й негативні функції, шукайте конструктивні шляхи їх розв'язання і з повагою ставтеся до себе та інших, уникаючи образ і звинувачень.



Навчіться відпускати негативні ситуації, які неможливо змінити.



Не критикуйте себе за помилки, натомість сприймайте їх як можливість для зростання.



Зосереджуйтеся на позитивних моментах у вашій роботі: щирих дитячих емоціях, нових відкриттях малечі та вдячності батьків тощо.

5. НАЛАГОДЬТЕ ЗДОРОВИЙ РЕЖИМ РОБОТИ ТА ВІДПОЧИНКУ

Однією з причин вигорання є перевтома. Робота з дітьми дуже енерговитратна, тож без гарного відпочинку довго витримати навантаження не вийде.

Плануйте свій день. Визначайте заздалегідь, які завдання потребують вашої повної уваги, а які можна делегувати чи розділити з іншими, на що варто витратити свої сили зараз, а що не настільки важливе й може зачекати.

Розмежуйте робочий час і вільний від роботи час. Не беріть роботу додому!

Навчіться говорити «Ні». Якщо вас перевантажують додатковими завданнями, поясніть керівництву, що це може вплинути на якість виконання ваших основних обов'язків.

Відповідальність за виникнення професійного вигорання несуть і працедавець (керівництво), і самий працівник.

Відома дослідниця синдрому вигорання доктор Крістіна Маслах виділяє **шість організаційних** (тих, що залежать від компетентності керівників) **факторів ризику його виникнення:**

робоче навантаження

колектив

контроль

справедливість

винагорода

цінності

6. СТВОРІТЬ КОМФОРТНЕ РОБОЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Оточення впливає на настрій і продуктивність. Поміркуйте, як можна зробити ваше робоче місце комфортнішим.



Оточіть себе тим, що вас радує й наповнює.
Так, квіти, фото рідних чи приємні дрібнички на столі створюють атмосферу затишку.



Уникайте хаосу. Порядок у документах і матеріалах заощаджує ваш час і зменшує стрес.



Подбайте про освітлення й вентиляцію.
Добре освітлення та доступ до свіжого повітря значно покращують самопочуття.

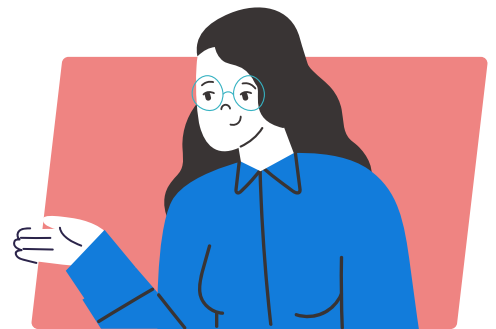
7. СПІЛКУЙТЕСЯ З КОЛЕГАМИ

Колективна підтримка — потужний ресурс для профілактики вигорання.

Обмінюйтеся досвідом. Звертайтеся до колег за порадою, діліться своїми напрацюваннями. Спільне розв'язання проблем допомагає зменшити відчуття ізолюваності.

Підтримуйте одне одного. Якщо бачите, що хтось із ваших колег переживає складний період, запропонуйте свою допомогу.

Разом святкуйте успіхи. Навіть невеликі досягнення — як особисті, так і командні — заслуговують на визнання.



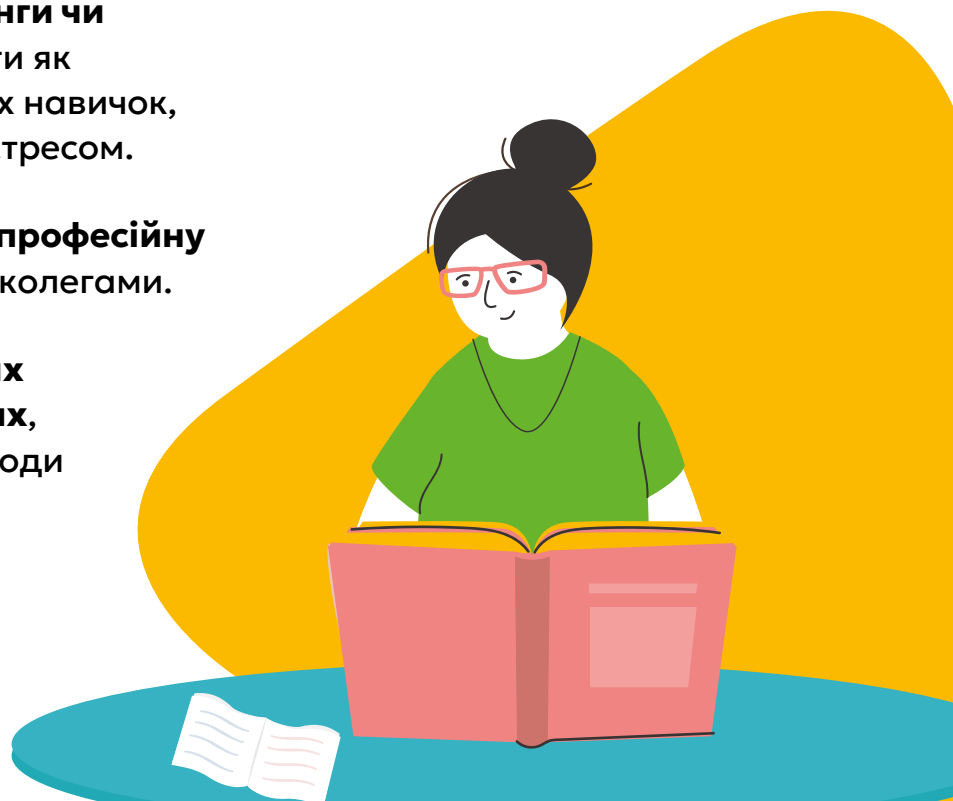
8. РОЗВИВАЙТЕСЯ ПРОФЕСІЙНО

Професійний розвиток додає впевненості у своїх силах та допомагає знайти нові способи організації роботи.

Відвідуйте семінари, тренінги чи майстеркласи. Це може бути як удосконалення педагогічних навичок, так і тренінги з управління стресом.

Читайте книги та статті на професійну тематику, обговорюйте їх з колегами.

Беріть участь у професійних спільнотах чи конференціях, щоб дізнатися про нові підходи та надихнутися.



9. ПРОСІТЬ ПРО ДОПОМОГУ, КОЛИ ВОНА ПОТРІБНА

Не бійтеся визнати, що вам важко — це не слабкість, а крок до розв'язання проблеми.

Порадьтеся з керівництвом.

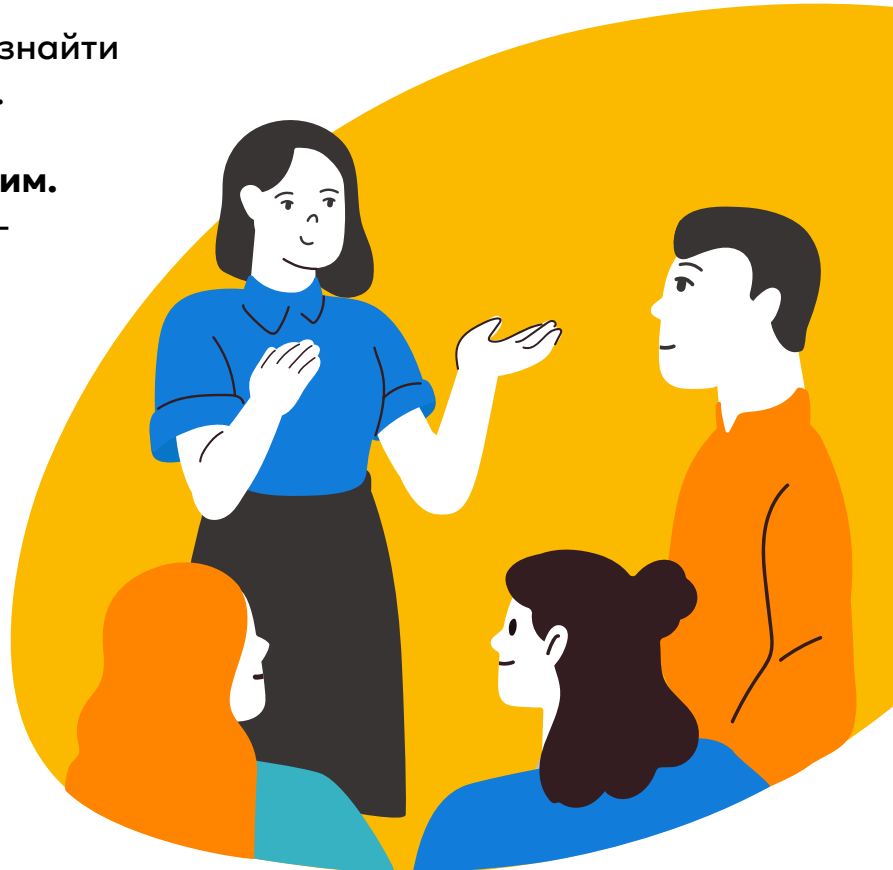
Якщо ви відчуваєте, що не справляєтеся, дайте про це знати своєму керівнику. Можливо, можна перерозподілити обов'язки чи знайти інші рішення.

Зверніться до психолога.

Розмова з фахівцем допоможе знайти нові способи подолання стресу.

Діліться проблемами з близьким.

Підтримка родини або друзів — це важливий ресурс, який допоможе вам у складний період.



Пам'ятайте: немає єдиної причини виникнення професійного вигорання, тому що один фактор ризику не обов'язково спричинить вигорання у всіх, адже важливе особисте сприйняття людиною кожного з них. Тому дослухайтеся до порад, піклуйтеся про себе та продовжуйте дарувати тепло та турботу своїм вихованцям. Ваша робота є важливою для розвитку і процвітання нашої країни.