

«ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»



Упражнение «Калоши счастья»





Профессия педагога требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данной профессии подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - ***синдрому эмоционального выгорания.*** Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Причины возникновения синдрома:

- Напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- Нехватка условий для самовыражения, экспериментирования, новаций;
- Однообразии и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- Вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- Работа без перспектив;
- Длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение, память и т.д.).

Основные симптомы профессионального выгорания:

- Чувство хронической усталости;
- Раздражительность;
- Нарушение сна, аппетита;
- Тревожность;
- Негативное отношение к коллегам;
- Оскудение репертуара рабочих действий;
- Потеря интереса к профессиональным достижениям.

Профессиональное выгорание возникает не мгновенно, а накапливается постепенно и, что важно помнить, незаметно.

Три стадии синдрома

Первая стадия. Проявляется на уровне выполнения функций произвольного поведения: забывание каких-то моментов (провалы в памяти). Формируется в течение 3-5 лет.

Вторая стадия. Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении. Появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, головные боли по вечерам), повышенная раздражительность. Формируется в течение 5-15 лет.

Третья стадия. Хронические признаки и симптомы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Развитие депрессивного расстройства. Соматические симптомы. Формируется 10-20 лет.

Методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак).

Инструкция: прочитайте утверждения и решите, относятся они к вам или нет.

- 1. Когда в воскресенье днем я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен.

-да

-нет

- 2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.

-да

-нет

- 3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.

-да

-нет

- 4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики).

-да

-нет

- 5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.

-да

-нет

- 6. Коллегам (пациентам, ученикам, посетителям, заказчикам) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно.

-да

-нет

- 7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.

-да

-нет

- 8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.

-да

-нет

- 9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.

-да

- нет

- 10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

-да

-нет

За каждый ответ «да» начислите -1 балл.

Результаты:

- **0-1 балл.** Синдром выгорания на данный момент у вас отсутствует.
- **2-6 баллов.** Есть некоторые признаки выгорания. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- **7-9 баллов.** Высокая степень эмоционального выгорания. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.
- **10 баллов.** Положение весьма серьезное, но возможно, в вас еще теплится огонек, нужно сделать так, чтобы он не погас.



**«Эмоциональное
выгорание педагогов.
Что делать?»**

Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания:

- Система поощрений (со стороны администрации);
- Разделение профессиональной и частной жизни (работа и дом);
- Деловые игры, тренинги, игры-практикумы;
- Саморегуляция и т. д.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эмоциональная регуляция

- Естественные способы регуляции организма: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. ЭР необходимо использовать при напряженной ситуации или утомлении.

Упражнение «Муха»



Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое с помощью лицевых мышц.

Упражнение «Лимон»



Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



Упражнение «Улыбка»

- Кто смотрелся в зеркало?
- Кто себе улыбнулся?

Японская пословица гласит:
«Сильнейший тот, кто
улыбается».



Улыбка – это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», они активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь. Сохраняйте это положение примерно 30 секунд.

Упражнение «Стиральная машина»



Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

*Не забывайте:
работа - всего лишь часть жизни,
которую нужно провести в радости и
гармонии с самим собой.*





Благодарю за внимание!