

Рекомендации педагогам для профилактики эмоционального выгорания личности.

Педагог-психолог

Сухорукова Дарья Александровна

Представление о профессиональном выгорании

Профессиональное выгорание определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии**, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе

Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.

Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

На второй стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощущимый холод безразличия поселяется в его душе.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

8. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

12. Не забывайте хвалить себя!

13. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

14. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

15. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

16. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.

17. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

18. Музыка – это тоже психотерапия.

19. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

20. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью! Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершены.

21. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

Рекомендации для педагогов

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

1. Приемы саморегуляции.

Этими приемами саморегуляции можно пользоваться для избегания стресса. Но самое главное – это научиться прислушиваться к собственному организму, к тем сигналам усталости, которые он посыпает. Лучше немного отдохнуть до того, как вы будете «валиться с ног».

Упражнение «Кольцо огня». Инструкция: «Представьте вокруг себя кольцо огня, в котором сгорает все негативное, что может быть на вас направлено. Вам внутри тепло и спокойно».

Упражнение «Мысленное созерцание». Инструкция: «Не прерываясь и не отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3-4 мин., затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сравните «оригинал» с «копией». Повторите упражнение несколько раз.

II. Работа с негативными чувствами

Ситуация стресса может мобилизовать к продуктивной активности, но может вызвать в вас различные негативные чувства, такие как обида, злость, ощущение отчаяния и др. Самое главное – выговорится. Если такой возможности нет, то можно изложить свои чувства на бумаге (написать, нарисовать что-то).

Упражнение «Кратер вулкана». Инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю кратера вулкана. Выбросите в кратер все то, что вам мешает в жизни (это могут быть обиды, страхи и др.)».

Упражнение «Выбрасываем злость». Инструкция: «Представьте свою злость (обида, страха). Какого она цвета? Размера? Веса? Какой она формы? Может, она похожа на что-то? Нужно ли вам столько злости? Выбросите лишнюю злость в мусорное ведро или надуйте мяч из злости и киньте его подальше».

Упражнение «Пресс». Игровое упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности. Упражнение лучше делать перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Инструкция: «Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет».

«Релаксация»

Инструкция:

1. Лягте (в крайнем случае, присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните 20 секунд

3. Волевым усилием сокращайте мышцы тела или их группы. Сокращение удерживайте 10 секунд, потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем ни думайте.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете, что расслабленны ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладится состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

III. Упражнение на целеполагание.

Упражнение поможет осознать, сформулировать свои личные и профессиональные цели.

Упражнение «Цветок. Инструкция: «Нарисуйте цветок, в сердцевине напишите свое имя, на лепестках напишите то, что является важной частью Вашей жизни, то, что вы цените больше всего. На самом деле в вашей жизни эти лепестки неодинаковые – чему-то мы уделяем больше внимания, а чему-то меньше. Пусть размер лепестков показывает, сколько вы уделяете внимания этой частице вашей жизни. У вашего цветка может быть стебель и листья. Все ли вас устраивает? Подумайте, что вы можете сделать для каждой части вашей жизни, чтобы она вас устраивала. Не нужно общих фраз, напишите конкретные действия, которыми вы можете изменить каждую часть к лучшему. Вы можете изменить размер лепестков (нарисуйте пунктиром) или нарисовать новый цветок. Сделайте ваш цветок таким, каким хотите».

IV. Снятие напряжения.

Для того, чтобы преодолевать внутреннее напряжение, важно уметь расслабляться, то есть владеть приемами релаксации, которые основаны на расслаблении мышц.

Как этого достичь:

- 1) отложите на время решение проблемы, которая вас беспокоит;
- 2) в течение 2-3 мин. Займитесь расслаблением, используя один из приемов, представленных ниже;
- 3) освободившись от напряжения, вы можете вернуться к решению первоначальной проблемы.

Упражнение «Вопросы самому себе».

Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущение покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это так важно для меня через две недели, через месяц?
- Может ли что-то быть еще хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Таким образом, выбрав для себя наиболее эффективные способы расслабления, вы сможете более чем успешно справится со своим внутренним напряжением и управлять своими эмоциями с пользой для вас и вашего окружения.

Уделять внимание чувствам — занятие непривычное в повседневной жизни. Вероятно, влияет воспитание (с самого детства родителями, а затем учителями накладывается табу — запрет на открытое выражение чувств и эмоций ребенком) и обучение в школе, где большие времена уделяется мышлению. Вот почему впоследствии нам легче говорить о том, что думаем, чем о том, что чувствуем. В нашем обществе не принято открыто радоваться, не говоря уже о негативных чувствах, от которых вообще стремятся быстрее избавиться и забыть про них. В случае, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением. И наоборот, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя.