**Профилактика синдрома эмоционального выгорания**

**Подготовила педагог-психолог ДОУ «Аленушка» Исупова Н.М.**

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. **(слайд 1)**

 **(слайд 2)** (*Впервые феномен «психологического выгорания» бы описан американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г., который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности.)*

**Эмоциональное выгорание –**

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

Этот синдром возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

**(слайд 3)** Каждая профессия, так или иначе, влияет на здоровье человека.

**(слайд 4)**. Воспитывать детей – дело сложное: постоянные стрессы, необходимость сдерживать собственные чувства при общении с детьми и родителями, - все это влияет на психику, а в конечном итоге, и на физическое состояние педагога.

**(слайд 5)** Среди причин, влияющих на возникновение синдрома у воспитателей, исследователи ставят на одно из первых мест высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Эмоциональному «выгоранию» подвержены, те, кто работает страстно, с особым интересом. **(слайд 6,7,8)**

Поскольку педагоги стремятся делать все хорошо, недостаток времени приводит их к эмоциональной и физической перегрузке.

**Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:**

* Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
* Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией (функция –защитная);
* Проведение открытых занятий; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
* Окончание учебного года.

**Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):**

* Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
* 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
* 11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
* 8% - со стажем от 1 года до 3 лет;

**(слайд 9) Симптомы появления СЭВ:**

*Психофизические симптомы:*

* чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
* ощущение эмоционального и физического истощения;
* снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
* общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
* частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
* резкая потеря или резкое увеличение веса;
* полная или частичная бессонница;
* постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
* одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
* заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

*Социально-психологические симптомы:*

* безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
* повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
* частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
* постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
* чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
* чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
* общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

*Поведенческие симптомы:*

* ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
* сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
* постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
* чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
* невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
* дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
* злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

 **(слайд 10**-**Особенности уравновешенного педагога)**

**Профилактика выгорания: (слайд 11)**

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

 *Во-первых:*

* хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
* высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

 *Во-вторых:*

* опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)
* способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);
* высокая мобильность;
* открытость;
* общительность;
* самостоятельность;
* стремление опираться на собственные силы.

 *В-третьих:*

* способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Основные направления профилактики (слайд 12)**

Забота о себе, снижение уровня стресса:

здоровый образ жизни, общение, положительные эмоции, своевременное переключение от «рабочих переживаний».

Позитивное мышление:

умение радоваться жизни, управлять негативными эмоциями, находить позитив в любых жизненных событиях.

Повышение уровня профессионального мастерства.

**Профилактика профессионального выгорания: (слайд 13)**

* *Саморегуляция* — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
* *Релаксация* — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

**Приемы саморегуляции: (слайд 14)**

* смех, улыбка, юмор; *(упражнение «Улыбка фараона»)*

*Упражнение «Улыбка фараона»*

*В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.*

*Результаты этого упражнения:*

*Физиологический:улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.*

*Психологический:возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.*

* размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ; *(упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»)*
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; (Упражнение «В светлом луче» или «Я лучах солнца»)

 *Упражнение «В светлом луче»*

*Если вам кажется, что вас преследуют неудачи, и вы очень напряжены, упражнение «В светлом луче» поможет вам расслабиться. Выполнять его нужно в течение 3-5 минут.*

*Представьте, что над вашей головой сквозь тучи и темноту прорезается светлый и тёплый (но не обжигающий) луч. Он освещает всё пространство вокруг вашей головы и макушку, затем медленно продвигается вниз, освещая и согревая ваше лицо, шею, плечи, грудь. Под его ровным тёплым светом расправляется суровая складка у вас между бровей, морщинки возле глаз разглаживаются, разжимаются челюсти, исчезает напряжение в области рта, расслабляется подбородок, шея выпрямляется навстречу свету, плечи расправляются, грудь дышит легко и свободно. Когда свет и тепло достигнут области сердца, прочувствуйте, что внутри вас есть свой источник света. Оставаясь в луче верхнего света, присоединяя к нему ваш собственный свет, распространите их действие на все тело до кончиков пальцев ног. Почувствуйте, как теплая волна медленно освобождает все ваши органы от внутреннего напряжения, они становятся легкими и подвижными, а вы чувствуете себя свободным, уверенным в себе и спокойным.*

*Упражнение «Я в лучах солнца»*

*На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети-с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ниначто негодны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.*

* *вдыхание свежего воздуха; (очищение с помощью воды, подпитка через растения доноры)*
* *рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;*
* *чтение стихов или молитв;*
* *высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так. (просмотр пейзажей и чтение стихов***)( Слайд 15,16,17,18)**

*Упражнение Вы пришли с работы, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь рабочий день (на начальство ведь не принято кричать). Не ждите, когда кто-либо из членов семьи подаст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и ... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу. Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого рычания, благотворно сказываются на организме - по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки. Агрессию можно перенести на неодушевленные предметы. Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрацу - такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.*

*Помогает и битье подушек. А если для подушечной экзекуции пользоваться еще и обычной выбивалкой, то заодно избавите мягкую мебель от пыли. Тем более что ни один суперсовременный пылесос не способен так надежно убрать пыль, накапливающуюся в креслах и диванах, как самая обычная, «старорежимная» выбивалка.*

*Еще действенные способы саморегуляции, связанные с воздействием словом, самоприказы, самопрограммирование, самоодобрение.*

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ (слайд 20,21)**

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
* Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
* Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
* Стремитесь побороть страх.
* Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
* Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
* Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
* Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
* Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
* Используйте возможность выступить с речью.
* Следите за питанием и фигурой.
* Позволяйте себе «маленькие женские радости».
* Не забывайте, что Вы красивы!!!

**(слайд 22)**

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

### Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

### Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют [уверенность в своих силах](http://constructorus.ru/uspex/kak-obresti-uverennost-v-sebe.html).

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

* «Именно сегодня у меня все получится»;
* «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
* «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
* «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите текст несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

### Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».