**Синдром выгорание педагогов**

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

Высокая эмоциональная включённость в деятельность, жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), организационные моменты педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет) и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. В связи с этим встаёт необходимость теоретического и практического изучения данного вопроса.

Для начала рассмотрим причины возникновения этого синдрома.

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. Основная причина синдрома- это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Часто синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жёсткой, нерациональной политикой администрации. Результат тотального контроля- возникновение чувства бесполезности своей деятельности. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлечённости в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и , соответственно, к выгоранию.

Представим ситуацию, когда у человека возникает несоответствие между собственными этическими принципами и ценностями и требованиями, которые предъявляет работа. Если для работника важно удержаться на этом рабочем месте, то постепенно идёт привыкание к нарушению собственных принципов, снижается их эмоциональная значимость.

Как уже сказано, СЭВ выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия. Выгорание- это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Данное явление «заразно»: 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: учителей, 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 .

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

**СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к 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: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

-возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

-неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

-притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

-такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

ТРИ АСПЕКТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПЕРВЫЙ – снижение самооценки.

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

ВТОРОЙ – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

ТРЕТИЙ – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПЕРВАЯ ГРУППА:

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, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

-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, потеря внутренних, телесных ощущений.

ВТОРАЯ ГРУППА:

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 « не справлюсь»;

-общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

поведенческие симптомы

-Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;

-постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;

-руководитель затрудняется в принятии решений;

-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 сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

-злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Анализ психических состояний во время проявления СЭВ показывает, что эмоциональное выгорание является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску. Оно является неравновесным и отклоняется от оптимального уровня как в сторону снижения психической активности, так и в сторону повышения.

Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Появление новых требований к оформлению документации, введение в базовые классы детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность.

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог не только в силах давать знания по программе, но и способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья учащихся невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

Опрос

Исследование данной проблемы мы решили начать с опроса педагогического коллектива школы. По нашим наблюдениям и исследованиям, учителя зачастую склонны отдавать предпочтение интеллектуальным достижениям школьников, а внутреннему миру ученика уделяется недостаточно внимания. К примеру, существующая система оценки знаний учащихся, его достижений и успехов формирует неадекватную самооценку учащихся. В начале моего профессионального пути и по сей день учителя чаще просят провести диагностику в том или ином классе именно каких-то интеллектуальных параметров. Или поступает запрос от учителя исследовать уровень развития ребенка, который не справляется с программой обучения.

Анализ запросов позволяет сделать и другой не маловажный вывод: учителю часто мешает поведение ребенка на уроках, которое он расценивает как неадекватное, неприемлемое. Например, ребенок ведет себя агрессивно, или он неорганизован, или медленно выполняет задания. Конечно, есть педагоги исключительные, чуткие к проблемам учащихся, и этот факт воодушевляет. Такие педагоги нередко используют в своей работе индивидуальный подход и чаще других обращаются за помощью к школьному психологу, стараясь понять ребенка и помочь ему преодолеть трудности в обучении или в адаптации.

В целях выявления таких трудностей в работе педагогов был проведен опрос с помощью анкеты, инструкция к которой была следующей: «С какими трудностями педагогической деятельности вы наиболее часто сталкиваетесь в своей работе (вы берите из списка несколько вариантов)?» (см. приложение 9 ). Данная анкета является нашей авторской наработкой и составлена самостоятельно.

В опросе принял участие 41 педагог. Основными трудностями в работе педагогов являются:

1. Неорганизованность учащихся, которая мешает работе, — 63% опрошенных учителей.

2. Неадекватное поведение учащихся (агрессивность, тревожность, вспыльчивость, болтливость) — 46% опрошенных.

3. Низкая учебная мотивация — 44%.

Кроме этого, 36% учителей младших и старших классов считают, что слабые знания по предмету являются проблемой в педагогической деятельности. Интересно, что ни один из преподавателей не отметил трудным для себя наличие каких-то личных проблем ученика, связанных с кризисными, возрастными моментами развития личности школьника.

Таким образом, мы видим, что и по сей день наибольшее внимание педагоги школы обращают имен но на организационные, поведенческие и интеллектуальные характеристики учащихся и мало значения придают истинным причинам неуспеваемости учеников. Завышенные требования к способностям, игнорирование возрастных особенностей зачастую формируют у учеников негативное отношение к учебе, к школе, негативное мышление в целом и отношение к себе как к ученику.

Мини-лекция для педагогов “Профессиональное “выгорание”

**Мини-лекция “Профессиональное “выгорание”**

Наш тренинг сегодня посвящен **профилактике синдрома профессионального выгорания.**

Синдром профессионального “выгорания”, это процесс, развивающийся во времени. Начало “выгорания” лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе. В этом случае, если внешние и внутренние требования к человеку превышают его собственные ресурсы, происходит нарушение равноправия его психофизического состояния. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся эмоционально-энергетических и личностных ресурсов и “выгоранию” работающего человека.

Профессиональное “выгорание” это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.

Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и теряя, таким образом, смысл жизни, человек старается найти его через самореализацию в профессиональной сфере. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой осложнённая эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям (гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронического переутомления и т.д.).

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

* предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
* отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
* недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
* невозможность влиять на принятие важных решений
* необходимость внешне проявлять эмоции,не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
* работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением)
* отсутствие каких – либо интересов вне работы
* переживание несправедливости
* неудовлетворенность работой

1) Первый признак выгорания – **эмоциональноеистощение, соматизация.** Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

2) Вторым признаком является – **личностная отстранённость.** Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.

3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и **падение самооценки**. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

**Диагностическая процедура “Симптомы профессионального “выгорания”**

Давайте посмотрим, какие симптомы характерны для профессионального “выгорания”, прислушайтесь к себе, проанализируйте свое состояние и постарайтесь определить, есть ли у вас признаки “выгорания".

Если вы нашли по два и более симптома в каждой группе, это сигнал: задумайтесь о своем физическом и психическом здоровье.

- Теперь остановитесь и проведите проверку своего состояния. Прочитайте еще раз те симптомы, которые вы нашли у себя (распечатка листов для каждого участника с симптомами “выгорания”)

- Нахмурены ли вы, читая эти строки?

- Чувствуете ли вы напряжение в глазах?

- Как вы сидите сейчас на стуле, расслабившись или сгорбившись?

- Напряжены ли мышцы вашего лица?

Если ваше тело неподатливо и не расслабленно, то вы в этот самый момент вызываете у себя нервное напряжение и нервную усталость.

- Что делать?

Ведь эти процессы, происходящие в человеке и выражаемые внешне в симптомах “выгорания” дают возможность нам понять, что с нами происходит и, исходя из этого решить, что делать дальше, возможно изменить профессию или постараться скорректировать проявление синдрома. А своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Выход следующий: *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами*!

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

*Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.*

Так гласит древняя восточная мудрость.

*“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.*

**Практические упражнения “Осваиваем саморегуляцию”**

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием (слайд №11).

**Упражнение “Улыбка”**

**Инструкция:**Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом навашем лице обязательно, но должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

**Упражнение “Мышечная энергия”**

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения, были более эффективными, следует запомнить три правила:

Перед тем, как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление - быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление - на выдохе.

**Инструкция:**Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисти руки? А дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте.

Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряжённым, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец- напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного…. А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

**Упражнение “Маска гнева”**

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим.

**Инструкция:** Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

**Упражнение “Отдых”**

**Инструкция:**Стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение “Мобилизующие силы”**

**Инструкция:**Стоя или сидя. Выдохнуть из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох- такой же продолжительный как вдох.Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха.

**Упражнение “Звуковая гимнастика”**

**Инструкция:**Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки (слайд № 16)

**Упражнение “Похвалилки”**

**Инструкция:**Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять:

“В моей жизни случается только хорошее”

**Упражнение “Дельфинотерапия”**

**Цель:** Установление обратной связи, анализ опыта полученного в группе.

**Упражнение: “Телеграмма”**

**Инструкция:** На своем листочке напишете прилагательные, обозначающие ваши качества личности. Эти слова вставьте в готовый текст телеграммы, в места, где стоят точки, и телеграмму зачитайте вслух.

**Упражнение “Самоанализ”**

**Инструкция:**В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур(круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

Если вы изобрази круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими.

Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.

Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

- Оправдались ли ваши ожидания сегодня?

**Синдром эмоционального выгорания педагога**

Практически любая служебная ситуация может стать потенциальным источником стресса. Насколько напряжённой она будет и повлечёт за собой серьёзные стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия. Помимо самих “стрессоопасных” профессий, подразумевающих стрессы изначально, в любой работе бывают стрессовые ситуации. Вот наиболее распространенные из них:
неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения каких – то дел, спешка;
конфликт с начальником или коллегами;
недостаточная квалификация;
чувство перегруженности работой, переутомляемость;
слишком высокая или слишком низкая ответственность;
скука и т.д.

Надо помнить, что если мы не в силах максимально приблизить свои ожидания к реально существующему положению вещей, они, как правило, никогда не будут оправдываться. Таким образом, постоянно получая отрицательные эмоции, мы приучаем себя воспринимать всё в негативном свете. Вырабатывается привычка фиксировать негативные чувства. Её последствием является синдром выгорания или опустошения – состояние, когда человек совершенно теряет интерес к своей работе. В результате данного синдрома человек часто испытывает моральное и физическое изнеможение, полное безразличие к работе и отдаляется от сослуживцев. Опустошение – это не стресс, это скорее результат долговременного воздействия стрессовых условий работы. Опустошению особенно подвержены те, кто ежедневно имеет дело с людьми.“Группу риска” составляют три профессиональные сферы – это здравоохранение, правоохранительные органы и образование. Опустошение педагога особенно опасно, т.к. отражается непосредственно на детях, на их отношении к школе, к процессу обучения.

Часто бывает, что стресс вызывает само несоответствие между ожидаемым и реальностью. Здесь необходимо помнить, что не бывает идеальной работы. Прежде всего, необходимо осознать, что порой наши требования излишне завышены. Если сделать свои ожидания более разумными, можно с большей легкостью приспособиться к уже имеющейся ситуации. Т.е. не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней.

Осознав реальность и уяснив, что ожидания, возможно, никогда не сбудутся или сбудутся далеко не сразу, вместо того, чтобы впадать в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности.

А теперь я предлагаю Вам выполнить тест “Шкала профессионального стресса”, чтобы узнать, насколько Вы близки к состоянию профессионального стресса.

Почти никогда
Редко
Часто
Почти всегда

Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

Я плохо засыпаю из-за переживаний связанных с работой

Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

После рабочего дня я могу сорваться на своих близких

Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

Мне сложно снять эмоциональное напряжение возникающее после рабочего дня

Моя работа плохо влияет на мое здоровье

После рабочего дня у меня ни на что не остается сил

Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей
Ослабить преподавательский стресс можно, если:
Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.
Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

Правила:
Побольше общения и с коллегами, и с друзьями. Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.
Вне работы о работе стараться не говорить.
Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных средств (можно использовать ситуацию из своего прошлого – “бывает и хуже”).
Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не зацикливаясь на отрицательных.

Со стрессом можно бороться следующими способами:

Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
Лекарственные настои.
Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).
Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.).

**Обучение педагогов следующим приемам и методам саморегуляции и профилактики стрессов и выгорания (групповые формы работы)**

**Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе**

**с людьми (рецепты В. В. Бойко)**

• Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

• Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.

• Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всегосоциальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.

• Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

• Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

• Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

• Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

• Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

• Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

• Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

• Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

**Упражнение «Имя – профессиональное качество».**

***Цель:*** создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.

Педагоги, передавая мяч по кругу, называют свои имена и какое – либо профессиональное качество, начинающееся на первую букву имени.

**Упражнение "Лестница".**

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?

- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?

- Что мешает Вам находиться наверху?

**Коллаж «Привычки счастливого человека»**

Педагоги в группах составляют коллаж, используя фразы и картинки из старых газет и журналов. Звучит спокойная музыка.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, они делятся на на 2 команды **1 команде** предлагается написать ,нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие **на работе**, **2 команде** предлагается написать ,нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие **вне работы**.

**Флеш-тренинг.**

Видеозапись с расслабляющими изображениями. Участники рассматривают слайды под спокойную музыку.

**«Мешочек пожеланий»**

Участники вытаскивают позитивные пожелания и зачитывают их.(В ближайшее время Вам особенно повезет!  Вас сегодня ожидает сюрприз! И т.д.)

**Рефлексия**

Что понравилось? Что узнали нового? Чему научились?

**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 пекфекционизма.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. Вспомните

 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.

Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события

прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

 8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

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

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

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

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

 13. Не забывайте хвалить себя!

 14. Улыбайтесь! Даже если не хочется (1-1,5 хв.).

 15. 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.

 16. Станьте энтузиастом собственной жизни!

 17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

 18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

 19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

 20. 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.

 21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

 22. Посещайте, выставки, театр, концерты.

Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

 23. 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.

 24. Музыка – это тоже психотерапия.

 25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

 26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

 27. Позитивное влияние на нервую систему и настроение имеет и общение с животными.

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

 29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

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

**Помните: работа - всего лишь часть жизни!**