

«Профилактика эмоционального выгорания педагога»

Цель : снижение эмоционального напряжения и усталости у педагогов.

«Стадии эмоционального выгорания»

Согласно модели М. Буриша (Burisch, 1994), развитие [Синдрома эмоционального выгорания](#) проходит ряд стадий. Сначала возникают значительные энергетические затраты — следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. Следует, однако, отметить, что развитие эмоционального выгорания индивидуально и определяется различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека.

В развитии синдрома эмоционального выгорания М. Буриш выделяет следующие стадии или фазы.

1. Предупреждающая фаза

а) Чрезмерное участие: чрезмерная активность; отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение из сознания переживаний неудач и разочарований; ограничение социальных контактов.

б) Истощение: чувство усталости; бессонница; угроза несчастных случаев.

2. Снижение уровня собственного участия

а) По отношению к сотрудникам, воспитанникам: потеря положительного восприятия коллег; переход от помощи к надзору и контролю; приписывание вины за собственные неудачи другим людям; доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, детям — проявление негуманного подхода к людям.

б) По отношению к остальным окружающим: отсутствие [эмпатии](#); безразличие; циничные оценки.

в) По отношению к профессиональной деятельности: нежелание выполнять свои обязанности; искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени; акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой.

г) Возрастание требований: потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях; чувство переживания того, что другие люди используют тебя; зависть.

3. Эмоциональные реакции

а) Депрессия: постоянное чувство вины, снижение самооценки; безосновательные страхи, лабильность настроения, апатии.

б) Агрессия: защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах; отсутствие толерантности и способности к компромиссу; подозрительность, конфликты с окружением.

4. Фаза деструктивного поведения

а) Сфера интеллекта: снижение концентрации внимания, отсутствие способности выполнить сложные задания; ригидность мышления, отсутствие воображения.

б) Мотивационная сфера: отсутствие собственной инициативы; снижение эффективности деятельности; выполнение заданий строго по инструкции,

в) Эмоционально-социальная сфера: безразличие, избегание неформальных контактов; отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу; избегание тем, связанных с работой; самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.

5. Психосоматические реакции и снижение иммунитета:

неспособность к релаксации в свободное время; бессонница, сексуальные расстройства; повышение давления, тахикардия, головные боли; боли в позвоночнике, расстройства пищеварения; зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

6. Разочарование и отрицательная жизненная установка:

чувство беспомощности и бессмысленности жизни; экзистенциальное отчаяние.

Лучший способ терапии э. в. – это профилактика, ежедневно уделяя себе 30-40 минут, вы избежите всех неприятных симптомов.

1. Упражнение «Эмоции»

Участникам на листочке предлагается написать по 4 своих положительных и отрицательных эмоции. Затем делятся на пары, обмениваются листочками и отрицательные эмоции своего партнера представляет, как положительные. После завершения идет обсуждение по кругу.

2. Упражнение «гимнастика для мозга»

- **Разминка, массаж.** Разминка начинается с ног и завершается головой. Участники проходят по сенсорной дорожке. Инструкция: правой рукой погладьте левую ногу, а левой рукой – правую. Затем, легкими движениями пощипите живот, грудь шею, в это время вы идете на носочках, правой рукой гладите левую и наоборот, идете на пяточках. Встаньте в круг. Легкими круговыми движениями помассируйте пять точек на лице.
- **Дыхание.** Положите руки на живот и постарайтесь как можно сильнее его на дуть, а теперь втяните живот. Повторите еще раз. Помните, что дыхательные упражнения людям с гипертонией, ВСД нужно делать очень аккуратно.
- **Глазодвигательная гимнастика.** Посмотрели глазки вправо, а потом взглянули влево, вверх и вниз – очень медленно не торопясь. А теперь вместе с языком. Глазки влево, язычок влево, глазки вправо, язычок вправо. Глазки и язык вверх, вниз. А теперь: глазки вниз, язычок вверх, глазки вверх, язычок вниз, глазки влево, язычок вправо, глазки вправо, язычок влево. Достаточно.
- **Ползание (игра хвостика).** Участникам предлагается надеть хвостики, встать на четвереньки и собирать хвостики и сохранять свой.
- **Кенизиологические упражнения.** «Кулак, ребро, ладонь», «Уши, локти, колени, пятки», «Ухо, нос»
- **Растяжка.** Медленно насчет 10 поднимаем руки вверх и наклоняемся назад, на счет 10 поднимаемся обратно и наклоняемся вперед, в таком положении находимся на счет десять, затем медленно поднимаемся вверх.
- **Релаксация.** Для того, чтобы научиться расслабляться, необходимо научиться управлять своим телом, для этого помогут упражнения «Горячо - холодно», «твердый - мягкий», «сугробы и солнышко». Предлагаю вам сейчас превратиться в боксеров. Руки внизу сильно сжаты в кулаки и напряжены, на лице эмоции злости, расслабитесь, улыбнитесь повторите. Теперь локти прижаты к бокам, делаем резкие выпады вперед под счет, расслабитесь. Пожалуйста займите свои места, сядьте в позу кучера закройте глаза, прислушайтесь к своему телу, какие части напряжены, а какие расслаблены. А теперь послушайте музыку, представьте, что вы находитесь на берегу моря, под ногами теплый песок, он ласкает ваши ноги, так же как и волна, ноги расслаблены. Тепло идет вверх по бедрам и переходит на живот, солнышко ласково пригревает, вам хорошо и комфортно, бедра, живот расслаблены, теплая волна переходит на спину, солнышко пригревает, вы ложитесь на волну и она ласково качает вас, спина и шея расслаблены, вам хорошо и спокойно. Солнышко, ласкает кожу на лице, согревая ее своими лучами, дыхание спокойное, ровной, вы полностью расслаблены. Подул легкий ветерок и вы почувствовали, как ваше тело наливается силой и бодростью. Вы перешли с песка на прохладную траву, ноги наливаются силой, сила плавно переходит на бедра, живот, грудь, спину, шею, голову, вы чувствуете, как все тело отдохнуло, ваше дыхание ровное, можете открыть глаза.

«Способы и методы профилактики эмоционального выгорания».

Конечно существует для каждого человека свой личный способ переключения внимания, отдыха: спорт или ванна, шопинг или вязание, любимая кошка или книжка, главное, чтобы вы знали, что больше вас расслабляет и дает положительные эмоции.

Если вы чувствуете апатию, раздражение, усталость, бессонницу или наоборот вы не можете проснуться, то вам необходимо ежедневно совершать так называемый ритуал. Каждое утро должно начинаться с гимнастики и массажа основных лицевых точек, намочите полотенце холодной водой и оботрите плечи, руки, ноги. Заваривайте витаминный чай, откажитесь от чая и кофе они подавляют эмоции. Маленькая долька шоколадки всегда поднимет настроение. В рацион больше включайте фруктов и овощей. Мясо, мучные изделия, жаренная, острая пища алкоголь только усугубляют эмоциональное состояние. По дороге на работе найдите 5 причин по которой ваша работа самая лучшая. На листочке напишите 5 дел, которые вам нужно выполнить, по мере выполнения обязательно зачеркните. Помните, что два дела не должны быть связаны с работой. По дороге домой вспомните 5 положительных эмоций, которые вы сегодня получили, а если отрицательные эмоции не дают вам покоя, мысленно напишите их выбросьте в мусорное ведро. Вечером 30 минут посветите себе, займитесь любимым делом.

