

# Профилактика ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ педагогов

Подготовили педагоги-психологи  
ГБУ ЦППМСП м.р. Борский

Борское, 2020

- ▶ Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.
- ▶ В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем, страх «не успеть».
- ▶ "Синдром эмоционального выгорания" - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

# Экспресс оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.

1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда 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, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да	Нет
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую 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 её ко всем чертям	Да	Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет

## Оценка результатов:

Посчитайте количество положительных ответов.

- **0-1 балл.** Синдром выгорания вам не грозит.
- **2-6 баллов.** Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- **7-9 баллов.** Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.
- **10 баллов.** Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

# Специфика переживания стрессовой ситуации в период самоизоляции

Человечество столкнулось с проблемой, которой еще не было в обозримой истории.

- ✓ Нет правильной модели поведения.
- ✓ Нет правильной модели эмоционального реагирования.
- ✓ Нет понимания когда ситуация разрешится.
- ✓ Впервые всеобщие пространственные ограничения.
- ✓ Глобальный вход информационных технологий в жизнь всего общества.
- ✓ Изменения во всех сферах жизни.

# Рекомендации педагогам по снижению тревожности в период самоизоляции

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость

✓ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях

✓ Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет

✓ Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее

✓ Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля - мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

✓ Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности.

✓ Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте.

# Экспресс-помощь для снятия эмоционального напряжения

- ▶ Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
- ▶ Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
- ▶ Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.
- ▶ Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.

- ▶ Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения. Перечитайте сатирические произведения, смотрите юмористические передачи.
- ▶ Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

# Экспресс-помощь для снятия эмоционального напряжения

- ▶ Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:
  - при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
  - при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,
  - при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;
  - при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;
  - расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;
  - тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.
- ▶ Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. **Важно помнить, что наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**

*Есть очень подходящее выражение, которое приписывается древнеримскому императору и философу Марку Аврелию:*

***«Делай, что должен, и будь что будет».**  
Понимание того, что Вы сделали всё, что в Ваших силах, придаёт уверенности в себе и помогает выстоять даже в таких непростых обстоятельствах.*

*Благодарим за внимание!*

