**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………………………......4

Факторы развития профессионального выгорания……………………...... …..6

Профилактика профессионального выгорания………………………………9

Методы саморегуляции эмоциональной сферы……………………………..19

Коррекционно-профилактическая работа с педагогами……………………31

Заключение......................................................................................................35

Список литературы………………………………………………………….......37

Приложения……………………………………………………………………...38

Приложение 1 Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания………………………………………………………………………...39

Приложение 2 Памятка педагогу……………………………………………….45

Приложение 3 Памятка: «Как управлять своими эмоциями»………………..46

Приложение 4 Методы быстрого снятия сильного эмоционального

и физического напряжения……………………………………………………...47

Приложение 5 Тест на стрессоустойчивость…………………………………..49

**Пояснительная записка**

В последнее время уделяется особое внимание стрессам, связанным с трудовой деятельностью. Их специфика зависит как от многообразия внешних воздействий, так и от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации самими человеком. Перечень стресс-факторов достаточно широк. Симптомы стресса обнаруживаются во всех сферах психики. В частности, в эмоциональной сфере это повышенное чувство тревоги, в когнитивной – оценка ситуации как несущей угрозу внутреннему «Я», в мотивационной – мобилизация или демобилизация внутренних ресурсов, в поведенческой – изменение привычных способов деятельности. Индивидуальные различия по отношению к стрессу обусловлены личностными особенностями человека.

Синдром выгорания как следствие профессиональных стрессов впервые стал изучаться в зарубежной психологии. Этот термин используется психологами для обозначения переживания человеком состояния физического, психического и эмоционального истощения, вызванного длительной включенностью в напряженные и личностно значимые ситуация в процессе профессиональной деятельности. В результате у многих развивается состояние, соответствующее третьей стадии стресса (истощение).

Синдром выгорания наиболее характерен для представителей

«коммуникативных», «помогающих» профессий – т. е. тех, чья деятельность связана с интенсивным взаимодействием с другими людьми. Как правило, в профессиях, ориентированных на работу с людьми, большое значение имеет получение от них профессиональной «обратной связи». Именно ее отсутствие или негативный характер является основными причинами данного синдрома.

Только здоровый и духовно развитый педагог может воспитать психологически здорового ученика.

Однако у многих педагогов отмечается состояние эмоциональной напряженности в педагогической деятельности, которая проявляется в снижении работоспособности, в ухудшении результатов деятельности, проявлении нехарактерных ошибок. Профессиональный долг обязывает учителя принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Внешнее сдерживание эмоций, как правило, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на психологическом здоровье. Таким образом, эмоциональная устойчивость к различным стрессогенным факторам педагогической деятельности может рассматриваться как профессионально значимое качество личности учителя. Однако, практика показала, что педагоги не знают, как предотвратить и снять эмоциональную напряженность.

Поэтому в настоящее время становится актуальным коррекция психологического состояния и развитие эмоциональной устойчивости педагога. Учитель должен уметь эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность.

В сборнике практических материалов: **«**Профилактика профессионального выгорания педагогов» раскрыто определение понятия «выгорания», фазы протекания синдрома выгорания и конкретные профилактические способы и возможности для его предотвращения.

Материалы адресованы психологам, педагогам и всем, чья деятельность связана с интенсивным взаимодействием с другими людьми.

**Факторы развития профессионального выгорания**

Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью. Существует множество как объективных, так и субъективных эмоциогенных факторов педагогической деятельности. По существу эмоциогенность заложена в самой природе учительского труда. Планомерное обследование психического здоровья учителей было начато в 1922 году, но продолжения не последовало. Возвращение к этой проблеме произошло в 1974 в США после появления в психологии труда такого термина, как **синдром эмоционального сгорания.** При этом эмоциональное сгорание рассматривалось как специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников и т.д.) и характеризовало психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении в атмосфере оказания профессиональной помощи. Можно отметить следующие проявления «выгорания»: приглушение эмоций, исчезновение остроты чувств и переживаний, возникновение конфликтов с партнерами по общению, когда человек свое раздражение переносит на других, потеря человеком представлений о ценности жизни, когда все безразлично. А на первом месте - личная неудовлетворенность собой, которая у педагогов бессознательно выливается на детей, самую удобную публику, безропотную и беззащитную. У многих появляется чувство загнанности в клетку, когда находишься в жестких условиях: в семье не ладится, на работе чего-то требуют, близких нет. Часто эти две ситуации совпадают: я себя не люблю, да еще жизненные условия загнали в клетку - все это вызывает тревогу и депрессию.

Синдром выгорания как следствие профессиональных стрессов впервые стали изучать в зарубежной психологии. Этот термин используется психологами для обозначения переживания человеком состояния физического, психического и эмоционального истощения, вызванного длительной включенностью в напряженные и личностно значимые ситуации в процессе профессиональной деятельности. В результате у многих развивается состояние, соответствующее третьей стадии стресса (истощение). Выгорание – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций, состоящая из трех компонентов:

* эмоционального и / или физического истощения, которое проявляется в чувстве опустошенности, перенапряжении, исчерпанности эмоциональных ресурсов. Для него характерно ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы;
* деперсонализации или дегуманизации межличностных отношений, связанной с преобладанием негативного, циничного отношения к другим людям. Преобладающие негативные установки могут иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем плохо сдерживаемом раздражении, которое со временем трансформируется в конфликтные ситуации;
* редуцирования персональных достижений, выраженном в снижении чувства компетентности в своей работе, уменьшении ценности работы, негативном самовосприятии в профессиональном плане.

Анализ факторов развития профессионального выгорания позволяет определить его суть как следствие взаимодействия организационных явлений среды и индивидуальных характеристик личности. Выделим группы факторов развития синдрома выгорания педагогов.

К личностным факторам относятся:

* склонность к интроверсии;
* низкая или чрезмерно высокая эмпатия;
* жесткость и авторитарность по отношению к другим;
* низкая самооценка;
* пессимизм;
* хроническое переживание одиночества;
* низкая коммуникативная компетентность;
* неконструктивные модели преодолевающего поведения;
* высокая ситуационная и личностная тревожность;
* низкие рефлексивные способности.

Исследования показывают, что на развитие выгорания существенно

влияют профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников не согласованы, но при этом присутствует конкуренция. Таким образом, сюда относят ролевые (статусные) факторы:

* ролевые конфликты;
* неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом;
* низкий социальный статус;
* негативные гендерные установки;
* неравенство отношений в организации.

На развитие профессионального выгорания влияет многочасовая

работа, однако не любая, а неопределенная, когда наблюдается, нечеткость функциональных обязанностей, отсутствует должная оценка. При этом негативно сказывается такой стиль управления, при котором руководитель не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности.

К таким организационным факторам относятся:

* степень административной поддержки;
* отсутствие свободы планирования работы;
* жесткий контроль, мешающий инициативе и творчеству;
* отстраненность от принятия решений, отсутствие необходимой «обратной связи» от руководства.

**Профилактика профессионального выгорания**

Синдром выгорания как следствие профессиональных стрессов впервые стали изучать в зарубежной психологии. Этот термин используется психологами для обозначения переживания человеком состояния физического, психического и эмоционального истощения, вызванного длительной включенностью в напряженные и личностно значимые ситуации в процессе профессиональной деятельности. В результате у многих развивается состояние, соответствующее третьей стадии стресса (истощение).

Выгорание – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций, состоящая из трех компонентов:

* эмоционального и / или физического истощения, которое проявляется в чувстве опустошенности, перенапряжения, исчерпанности эмоциональных ресурсов. Для него характерно ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы;
* деперсонализации или дегуманизации межличностных отношений, связанной с преобладанием негативного, циничного отношения к другим людям. Преобладающие негативные установки могут иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем плохо сдерживаемом раздражении, которое со временем трансформируется в конфликтные ситуации;
* редуцирования персональных достижений, выраженном в снижении чувства компетентности в своей работе, уменьшении ценности работы, негативном самовосприятии в профессиональном плане.

Существуют следующие ***стадии профессионального выгорания:***

1 стадия:

* Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы пока все нормально, но… скучно и пусто на душе;
* Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
* Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности, возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезть ко мне, оставьте в покое!»

2 стадия:

* Возникают недоразумения с коллегами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
* Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем «вспышки раздражения». Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающий безопасный для организма уровень.

3 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 еще может сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск, интересы к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

***Три аспекта эмоционального выгорания:***

1. Снижение самооценки. Как следствие, такие «сгоревшие» педагоги чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
2. Одиночество. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с детьми, коллегами; преобладают объект – объективные отношения.
3. Эмоциональное истощение, самоинизация. Усталость, апатия, депрессия, сопровождающая эмоциональное сгорание, приводит к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышению артериального давления, синдрому хронической усталости.

***Симптомы эмоционального выгорания***

Психофизические симптомы:

* Чувство постоянной усталости не только вечером, но и по утрам, сразу после сна (синдром 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;
* Отдышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузки;
* Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних телесных ощущений.

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 отказ от общения, уход в себя);
* Постоянные переживания 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» и «я не справлюсь»;
* Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как не старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы:

* Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее;
* Человек меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
* Постоянно, без необходимости берет работу домой, но дома ее не делает;
* Руководитель затрудняется в принятии решений;
* Чувство бесполезности, неверие в улучшение, 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 неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
* Дистанцированность от сотрудников, администрации, детей, повышение неадекватной критичности;
* Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

*Примерная методика восстановления эмоционального равновесия:*

* При накопившихся за время рабочего дня отрицательных эмоциях: физкультура, дыхательные упражнения (20-30 минут), душ (5 минут), прослушивание музыки (15-20 минут), общение с близким человеком, успокоение силой логики (поиск выхода из сложившейся ситуации, снижение ее значимости);
* При назойливых неприятных мыслях, плохом настроении: физкультура (20 минут), душ (15-20 минут), употребление любимых блюд, фруктов, игра на музыкальном инструменте или чтение приключенческой литературы (30-60 минут), посещение кинотеатра, общение с близким человеком;
* При появлении злобы, чувства агрессии: имитация бокса с невидимым противником (3-4 раза по 1-3 минуты), с дыхательными упражнениями (в промежутках), или приседания (20-40 раз), прогулка по парку (30-60 минут), переключение на хобби;
* При ситуации типа ссоры в городском транспорте: аутотренинг (5-10 минут), успокоение силой логики;
* При несерьезном конфликте: валериановый чай (1/3 стакана), плавание (душ, сауна), посещение кинотеатра, успокоение силой логики, повторно валериановый чай, аутотренинг, сон;
* При семейной ссоре: дыхательные упражнения, аутотренинг (5-10 минут), занятия домашними делами, общение с детьми, логический анализ события;
* При служебном конфликте: дыхательные упражнения, подняться пешком несколько раз по ступеням (или иная физическая нагрузка), декламация про себя стихотворения (5 минут), успокоение силой логики;
* При мелкой неприятности: дыхательные упражнения, успокоение силой логики;
* При печальном событии, горе: успокоительное лекарство, общение с близкими людьми, дыхательные упражнения (несколько раз в день), прогулка по парку, душ, прием снотворного, сон.

*Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми:*

* 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 на своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, 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 воспринимать;
* Не «переживать» 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.

Профилактика выгорания на работе связана, с одной стороны, с развитием профессионально важных качеств личности, формированием адаптивных умений и стратегий поведения, с другой – с поддержанием внутренних ресурсов, использованием их потенциала как для профессионального развития, так и для «разгрузки» вне профессиональной деятельности.

Возможности профилактической и развивающей работы психолога связаны с двумя основными моментами:

1. Изменение у педагогов восприятия проблемной ситуации, которое снижает негативные переживания.
2. В ситуациях, когда негативные переживания уже присутствуют, - обучение воздействию на физиологические параметры организма, уменьшая его отрицательные реакции.

Основные методы психологической работы с педагогами:

* овладение навыками психоэмоциональной саморегуляции, т. е. работа по формированию у педагогов мотивации к здоровому образу жизни; овладение приемами саморегуляции по управлению своим эмоциональным состоянием путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием;
* освоение навыков эффективной коммуникации. Работа предполагает активное привлечение прошлого опыта педагогов в освоении базовых техник продуктивного взаимодействия, необходимых для разрешения проблемных ситуаций: умение вести диалог, овладения приемами конструктивной критики, анализа конфликта как ресурса для развития. Кроме того, рассматриваются стратегии поведения личности в ситуациях коммуникативного прессинга (конфликты, неуместные требования, необоснованные претензии, обвинения, невыполнимые просьбы и т.д.);
* повышение уровня профессионального мастерства, работа с супервизором (контролирующим лицом), основанная на технологиях моделирования профессиональной деятельности педагогов. Этот подход помогает осмыслить и интегрировать ресурсы личности, необходимые для эффективной профессиональной деятельности, а также взглянуть на свою работу как на служение личным идеалам ценностям;
* развитие позитивного мышления – работа по трансформации негативных убеждений личности. Достаточно часто в основе разрушительных эмоций лежат так называемые когнитивные ошибки в понимании воспринимаемой информации. В таких случаях истинный смысл воспринятого искажается, что приводит к развитию стресса. Для обозначения группы когнитивных ошибок используется термин «иррациональная установка».

В целом ресурсы развивающей и профилактической работы психолога с педагогами по снижению риска профессионального выгорания могут способствовать личностному росту, повышению адаптивных возможностей участников образовательного процесса.

Примерная методика восстановления эмоционального равновесия:

* При накопившихся за время рабочего дня отрицательных эмоциях: физкультура, дыхательные упражнения (20-30 минут), душ (5 минут), прослушивание музыки (15-20 минут), общение с близким человеком, успокоение силой логики (поиск выхода из сложившейся ситуации, снижение ее значимости);
* При назойливых неприятных мыслях, плохом настроении: физкультура (20 минут), душ (15-20 минут), употребление любимых блюд, фруктов, игра на музыкальном инструменте или чтение приключенческой литературы (30-60 минут), посещение кинотеатра, общение с близким человеком;
* При появлении злобы, чувства агрессии: имитация бокса с невидимым противником (3-4 раза по 1-3 минуты), с дыхательными упражнениями (в промежутках), или приседания (20-40 раз), прогулка по парку (30-60 минут), переключение на хобби;
* При ситуации типа ссоры в городском транспорте: аутотренинг (5-10 минут), успокоение силой логики;
* При несерьезном конфликте: валериановый чай (1/3 стакана), плавание (душ, сауна), посещение кинотеатра, успокоение силой логики, повторно валериановый чай, аутотренинг, сон;
* При семейной ссоре: дыхательные упражнения, аутотренинг (5-10 минут), занятия домашними делами, общение с детьми, логический анализ события;
* При служебном конфликте: дыхательные упражнения, подняться пешком несколько раз по ступеням (или иная физическая нагрузка), декламация про себя стихотворения (5 минут), успокоение силой логики;
* При мелкой неприятности: дыхательные упражнения, успокоение силой логики;
* При печальном событии, горе: успокоительное лекарство, общение с близкими людьми, дыхательные упражнения (несколько раз в день), прогулка по парку, душ, прием снотворного, сон.

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми:

* 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 на своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, 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 воспринимать;
* Не «переживать» 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.

**Методы саморегуляции эмоциональной сферы**

*Саморегуляция –* это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Осваиваем саморегуляцию, чтобы успокоиться, восстановиться и активизироваться.

**I. Способы, 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, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1.**Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка 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.

**Способ 2.**В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться,

– глубоко выдохните;

– задержите дыхание так долго, как сможете;

– сделайте несколько глубоких вдохов;

– снова задержите дыхание.

**II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

**Способ 3.**Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

– дышите глубоко и медленно;

– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.).

**Способ 4.**В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

– лица; – затылка, плеч; – грудной клетки; – бедер и живота; – кистей рук; – нижней части ног.

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

**III. Способы, связанные с воздействием слова**

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»).

**Способ 5.** Самоприказы.

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если возможно, повторите его вслух.

**Способ 6.** Самоодобрение, самопоощрение.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это — одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

**IV. Способы, связанные с визуализацией (использованием образов)**

*Визуализация* - мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

**Способ 7.**

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

**Используя визуализацию,**соблюдайте основные этапы

Решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться)

Расслабьтесь. В течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно, чтобы вы помнили: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. *Если возникнут сомнения*, – избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

***Способ 8.*«Отрезать, отрубить»** - пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет…», «все это бестолку и т.д. и т.п.) Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

***Способ 9.*** **«Лейбл или Ярлык».**

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: Это всего лишь негативная мысль!

***Способ 10****.***Преувеличение.**

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

***Способ 11.*** **«Признание своих достоинств»**

Помогает *при излишней самокритичности*. Одно из противоядий - осознать, что вы – так же, как и другие люди, – не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

*А теперь – самый самоподдерживающий прием*. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

После того как автомобиль, участвующий в гонках, пришел к финишу, механики его внимательно осматривают и ремонтируют, приводят в рабочее состояние. К сожалению, в отношении своего тела и души люди не всегда ведут себя столь же рационально. Выполняя профессиональные и семейные обязанности, находясь в напряжении, мы не всегда имеем возможность и время проанализировать свое стрессовое состояние, возникшее в результате межличностных проблем или конфликтов, восстановить силы. Однако, как бы заняты мы ни были, возможность успокоить собственные нервы, привести себя в порядок всегда можно найти. Для этого необходимо владеть методами саморегуляции, которые можно использовать в любых ситуациях: во время деловых переговоров, в течение короткой паузы для кофе-брейка, перерыва между уроками или лекциями, после трудного разговора с начальником или с родственниками.

Регуляция нервного напряжения и постоянный мониторинг уровня стресса должен осуществляться человеком постоянно и на сознательном уровне. Особенно это важно для представителей стрессогенных профессий, для ситуаций, связанных с высоким нервно-психическим напряжением, а также при склонности личности к тревожному поведению. В настоящее время все больше исследований говорят о том, что забота о здоровье (физическом и психическом) должна быть составной частью образа жизни. При ухудшении своего самочувствия человек может использовать различные методы, направленные на оптимизацию собственного внутреннего состояния.

* физические методы (баня, закаливание, водные процедуры и т. д.);
* биохимические методы (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, наркотических веществ, витаминных комплексов и т. д.);
* физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т. д.);
* психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т. д.).

Многие специалисты по проблемам стресса и выгорания считают навыки саморегуляции важным внутренним ресурсом личности в борьбе со стрессами. Методы психической саморегуляциинаправлены на изменение представленного в сознании человека психического образа жизненной ситуации с целью мобилизации процессов психосоматического взаимодействия, оптимизации психоэмоционального состояния и восстановления полноценного функционирования.

**Применение методик психической саморегуляции позволяет:**

* редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность; активизировать память и мышление;
* нормализовать сон и вегетативные дисфункции;
* увеличить эффективность профессиональной деятельности;
* обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

Заинтересованный в поддержании здоровья человек должен иметь в запасе некоторое число методов и техник. Причем этот набор будет индивидуальным для каждого человека, поскольку нет на свете универсального способа снижения напряжения. Чтобы понять, подходит или не подходит нам лично тот или иной метод, следует практиковать его 1-2 недели и проанализировать силу его влияния на здоровье. Только в этом случае мы можем выбрать эффективные именно для нас способы.

Существует множество подходов к классификации методов саморегуляции: изменение содержания сознания — переключение внимания на другие виды деятельности, предметы окружающей обстановки и др.;

* управление физическим «Я» — регуляция дыхания, темпа движений, речи, снятие напряжения в теле;
* репродукцию ресурсных состояний или позитивных образов;
* отражение своего социального «Я» — умение ставить цели, управлять временем, учиться комфортно чувствовать себя в любых социальных ситуациях;
* работу с иррациональными убеждениями;
* позитивное внушение или самовнушение.

Сегодня, на наш взгляд, актуальны методы саморегуляции, которые отвечают следующим требованиям:

* просты в усвоении;
* понятны специалистам, не имеющим психологического и медицинского образования, понятен механизм их действия на психику и тело;
* могут быть использованы в течение рабочего дня, на рабочем месте;
* не имеют противопоказаний;
* не требуют для выполнения много времени (экспресс-методы);
* могут быть использованы для работы с личными проблемами;
* не требуют специального оборудования и помещения.

Практика показывает, что в наибольшей мере отвечают этим требованиям следующие методы: дыхательные и релаксационные техники, визуализация, самовнушение и методы нейролингвистического программирования. В настоящее время разработано и описано множество методов саморегуляции, что, с одной стороны, позволяет каждому человеку найти собственный вариант, а с другой — может затруднить выбор.

Выбор тренером методов саморегуляции для тренинговой группы будет зависеть от запроса группы, личных предпочтений и умений тренера, условий проведения тренинга (есть ли возможность лежать на ковриках, есть ли место для двигательных упражнений, достаточно ли тепло в помещении).

В настоящее время отмечается особый интерес к методам, которые можно использовать на рабочем месте, и особенно востребованы *техники регуляции эмоций.*

В рабочей ситуации удобно применять метод активного переключения внимания, в результате которого мозг получает небольшую передышку.

Психологи рекомендует использовать следующие активные дистракторы (переключатели внимания):

* «кофейный» перерыв;
* игрушки, снимающие напряжение во время стресса;
* расслабление тела путем чередования напряжение и релаксации.
* Некоторые простые упражнения также могут оказаться полезными:
* сожмите плотно пальцы ног и разожмите, представляя, как стресс уходит из каждого пальца по мере того, как вы расслабляетесь;
* дайте отдых мозгу, вспоминая что-то смешное или не имеющее отношения к работе;
* попробуйте взглянуть на проблему широко: вы не являетесь центром Вселенной, свет не сошелся клином на вашей проблеме.

*В конце рабочего дня важно:*

* подводить итоги сделанного за рабочий день, и даже если вы стремились сделать больше, похвалить себя не только за полученные результаты, но и за сделанные усилия по достижению целей (это надо сделать обязательно, несмотря на то, что шеф или коллеги, может быть, ждали от вас большего);
* уходя с работы, «забывать» о ней: выйти из рабочей роли менеджера, администратора, бухгалтера и вспомнить о своих других ролях. Можно даже сказать себе: «Я не Елизавета Петровна — бухгалтер, сейчас я, Лиза, любительница спортивных танцев». Понятно, что чем выше уровень руководства, тем труднее это сделать, так как первый же мобильный звонок любого сотрудника вновь напомнит о профессиональной роли. Однако даже небольшие и очень короткие перерывы «выхода из рабочей роли» позитивны для мозга. Здесь важным является контроль над сознанием для того, чтобы быстро поймать себя на мысли о «любимой» работе. Для более быстрого переключения внимания наша «Елизавета Петровна» может слушать в машине кассету с музыкой, под которую она обычно занимается фитнесом, и даже делать возможные микродвижения телом. Это может помочь выйти из профессиональной роли.

*Приёмы антистрессовой защиты*

**1. Отвлекайтесь:**

•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

•Обращайте внимание на мельчайшие детали.

•Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

**2. Снижайте значимость событий:**

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

•"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;

•"нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

•кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

**3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

•наведите порядок дома или на рабочем месте;

•устройте прогулку или быструю ходьбу;

•пробегитесь;

•побейте мяч или подушку и т. п.

**4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

•рисуйте;

•танцуйте;

•пойте;

•лепите;

•шейте;

•конструируйте и т. п.

**5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

•изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

•мните, рвите бумагу;

•кидайте предметы в мишень на стене;

•попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

•поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

**6. Рефрейминг**(Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

•постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

**Коррекционно-профилактическая работа с педагогами**

*Психогимнастические упражнения для педагогов*

Психогимнастические упражнения направлены на достижение двух основных целей применительно к педагогической деятельности. Во-первых, они способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности, снятию некоторых невротических реакций, т. е. имеют сугубо психотерапевтические цели. Во-вторых, они нацелены на развитие внутренних психических сил педагога, расширение его профессионального самосознания, формирование педагогической рефлексии в его деятельности. Регулярное выполнение педагогом психогимнастических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять ими для сохранения, укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Представленные упражнения психолог может проводить как при индивидуальной работе, так и при работе с группой.

*Упражнения, используемые для снятия эмоционального напряжения.*

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а

именно к этому разряду профессий относится работа педагога, - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

Психотехнические упражнения можно выполнять в учебном кабинете перед занятием или сразу же после его окончания. Релаксационной психотехникой можно заниматься в перерывах между занятиями.

Упражнение ***«Внутренний луч»***

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнить упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно осветляет лицо, шею, плечу, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словам: «Я стал новым человеком», «Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Упражнение ***«Пресс»***

Игровое упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение лучше делать перед работой с «трудными» детьми, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнять сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность.

Суть упражнения состоит в следующем. Педагог представляет 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.

Упражнение ***«Дерево»***

Любой напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: «снял» центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, педагог старается посмотреть на себя «со стороны», проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя. Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменой коммуникативных позиций.

Упражнение вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

Ведущий дает команды: Представьте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение ***«Голова»***

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у педагога перенапряжение, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб педагогов – на головные боли, тяжесть в затылочной области головы. Это упражнение поможет снять неприятные соматические ощущения.

*Ведущий:*

‒ Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение ***«Руки»***

Упражнение лучше проводить в конце рабочего дня, когда накопилась усталость, снизилась работоспособность. Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

*Ведущий:*

‒ Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струиться от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь.

**Заключение**

  Воспитание и развитие ребенка процесс не из лёгких, и порой педагогу необходимо затрачивать огромное количество не только профессиональных знаний и умений, но и физических и психических сил, что неизбежно может привести к «эмоциональному выгоранию».

Синдром эмоционального выгорания– это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми. Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения. Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности педагога, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе «педагог – коллеги», так и в системе «учитель – ученик».

Последствия эмоционального выгорания педагогов могут проявляться в различных сферах:

• межличностные последствия проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах с коллегами, администрацией школы, учениками и родителями, в раздражительности и эмоциональной истощенности;

• установочные последствия проявляются в негативных установках по отношению к детям, работе вообще, коллективу, к себе лично, которые ведут к снижению лояльности сотрудников;

• поведенческие последствия могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: педагог выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая тем самым нарастание напряженности вокруг себя и, как следствие, – снижение качества работы и межличностного взаимодействия, потребность в употреблении психоактивных веществ;

• психофизиологические последствия находят выражение в расстройствах психосоматики, которые могут проявляться как в виде изнурительных головных болей, так и в форме бессонницы.

Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности учителя, профилактика данного синдрома является значимым аспектом в системе профилактической работы. А умение педагога предупреждать возникновение стресса относится к необходимой составляющей его профессиональной компетенции. Очень важно научиться самостоятельно, избавляться от избытка напряжения в теле, появляющегося в результате ежедневной жизнедеятельности от волнений, переживаний, раздражения и т. п. Самостоятельно расслабиться педагогу помогут простые методы и способы саморегуляции эмоционального состояния, представленные в данном сборнике практических материалов: «Профилактика профессионального выгорания педагогов».

**Список литературы**

1. Акиндинова, И. А., Баканова, А. А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика [Текст] учебное пособие / И. А. Акиндинова, А. А. Баканов. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – 194с.
2. Ананьев, Б. А. Введение в психологию здоровья [Текст] популярное пособие / Б. А. Ананьев. – СПб.: Питер, 2008. – 243с.
3. Анциферова, Л. И. Условия деформации личности. Новые исследования [Текст] учебное пособие / Л. И. Анциферова. – М.: Наука, 2013. – 179с.
4. Безносов, С. П. Профессиональная деформация личности [Текст] методическое пособие / С. П. Безносов. – СПб.: Речь, 2013. – 280с.
5. Белов, В. М. Психология здоровья [Текст] учебное пособие / В. М. Белов – СПб.: Алетейя, 2005. – 234с.
6. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] методическое пособие / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2014. – 256с.
7. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст] популярное пособие / В. В. Бойко. – М.: Наука, 2005. – 301с.
8. Литвак, М. Е. Не нойте! Практикум по психологическому айкидо [Текст] методическое пособие / М. Е. Литвак. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 253с.
9. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях [Текст] учебное пособие / Т. И. Ронгонская. – М.: Наука, 2010. – 209с.
10. Трунов, Д. И. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме [Текст] учебное пособие / Д. И. Трунов. – М.: Издательство МГУ, 1998. – 207с.

Приложения

Приложение 1

**Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания**

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

* организация условий, способствующих снятия напряжения, чувства тревоги, сплочению педагогического коллектива, развитию навыков взаимоподдержки;
* развитие навыков самоанализа и преодоления психологических барьеров;
* помощь в осознании личностных ресурсов педагогов.

***Разминка***

Мы начинаем наше тренинговое занятие. Любое тренинговое занятие имеет свои правила. Предлагаю всем работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица, слушать друг друга внимательно.

Принцип нашего занятия: «Расскажи мне, и я забуду, покажи мне, и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму». Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться преодолевать ее.

Игра ***«Поменяйтесь местами те, кто…»***

*Цель:* снятие накопившегося напряжения, сплочение членов группы

*Инструкция:* ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего – занять чье-то место.

*Понятие «эмоциональное выгорание»*

Профессия педагога, воспитателя (по-другому – работа сердца и нервов) требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – синдрому эмоционально выгорания.

Термин *«эмоциональное выгорание»* введен американским психиатром Х. Дж. Фрайденбергом в 1974 году.

Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под *эмоциональным истощением* понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

*Деперсонализация* предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными, возникающие негативные установки могут по началу иметь скрытый характер, проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается и приводит к конфликтам.

*Редукция* – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

*Диагностика эмоциональной сферы педагогов*

**Тест на стрессоустойчивость** (Приложение 5)

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 участника вопросы:

1. Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
2. Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
3. Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
4. Что мешает вам находиться наверху?

Упражнение ***«Баланс реальный и желаемый»***

*Ведущий:*

‒ Следующее упражнение заставит нас задуматься вот над чем, - какое место в вашей жизни занимают работа, дом и личная жизнь.

Участникам раздаются листы, на которых нарисованы два круга. В первом – предлагается, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге – их желаемое соотношение.

*Вопросы:* Есть ли различия? В чем они заключаются? Довольны ли вы положением дел? «Напрягает» ли вас это? Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?

Таблица ***«Помоги себе сам»***

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи – аффирмации (позитивные утверждения):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Психологическая причина болезни** | **В каком органе проявляется болезнь** | **Повторяйте себе несколько раз в день** |
| Долгая неразрешенная эмоциональная проблема | Высокое давление | Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен |
| Самокритика, страх | Головная боль | Я люблю и одобряю себя |
| Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь | Желудок | Я люблю себя, я с радостью освобождаюсь от прошлого |
| Черствость, отказ от радости | Сосуды | Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее; любовь наполняет меня с каждым ударом сердце |
| Хроническое нытье | Печень | Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу |

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1 – 2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Упражнение ***«Удовольствие»***

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Физминутка ***«Снеговик»***

*Ведущий:*

‒ Давайте встанем и превратимся в снеговика – «замерзнем». Предлагается «замерзнуть» так сильно, как это только возможно. Психолог дотрагивается до некоторых участников, проверяя, насколько твердыми стали мышцы рук. Затем сообщается, что выглянуло солнце, и наш снеговик растаял. Проверяется степень «оттаивания»: рука участника, поднятая вверх ведущим, свободно падает без всякого напряжения. Участникам предлагается повторить упражнение друг с другом.

*Ведущий:*

‒ Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшим снеговиком, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

*Рекомендации:*

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы: резко встать и пройтись, быстро и резко написать или нарисовать что-то на листе бумаги, измалевать листок, измять и выбросить.
2. 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.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

И заключительным этапом тренинга предлагается провести

релаксационное упражнение.

Упражнение ***«Источник»***

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текс: «Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергий. Наконец представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется». По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

Упражнение ***«Дружественная ладошка»***

Участникам раздаются листки бумаги.

*Ведущий:*

‒ Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передаете листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

Приложение 2

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

* 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!!!

Приложение 3

**Памятка « Как управлять своими эмоциями»**

* Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку.
* Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу.
* Тем, у кого нет такого клапана, как у Джина, можно разрядить эмоции, высказавшись в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать.
* Громкий крик помогает снять эмоциональное напряжение. Только не кричать в местах большого скопления народа.
* Можно сделать 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
* Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в различных ситуациях – смех и плач. После слёз человек испытывает облегчение, а после смеха – прилив сил. Смех и плач снижают уровень напряжения человека.
* Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.
* Очень благотворно действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие.
* Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, животное и т.д.)
* Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно, наоборот, потанцевать.
* Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.
* Хорошо помогает, когда сначала напрячь все мускулы, а затем

расслабить их, и так сделать несколько раз.

Приложение 4

**Методы быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения**

Эти методы включают в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

**Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на глаза, то на лоб.

Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится у вас в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение двумя руками, расслабьтесь, насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Мороженое» («Сосулька»)**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза.

Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения, замрите в этой позе, заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**Следующая техника «Ластик»**

Для поддержания стабильного психологического состояния, а так же для профилактики различных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы стирать из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картина, образная ассоциация, символ. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до её полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Приложение 5

**Тест на стрессоустойчивость**

Инструкция: если вы согласны с данным утверждением, то пишите «да».

**1.Физические симптомы**

1. Боли в разных частях тела (спина, желудок, боль неопределенного характера, особенно головные боли).
2. Повышение или понижение артериального давления.
3. Нарушение процесса пищеварения.
4. Напряжение в мышцах.
5. Дрожь или судороги в конечностях.
6. Появление высыпаний аллергического характера.
7. Увеличение или потеря веса.
8. Повышенная потливость.
9. Нарушение сна, аппетита.

**2.Эмоциональные симптомы**

1. Раздражительность с приступами гнева.
2. Равнодушие.
3. Ощущение постоянной тоски, депрессия.
4. Повышенная тревожность.
5. Чувство одиночества.
6. Чувство вины.
7. Недовольство собой.

**3.Поведенческие симптомы**

1. Увеличение числа ошибок при выполнении привычной работы.
2. Потеря внимания к своему внешнему виду.
3. Нарушение сна или аппетита.
4. Резкое увеличение выкуренных сигарет и употребление алкоголя.
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье.
6. Трудоголизм.
7. Суетливость. Ощущение хронической нехватки времени.

**4.Интеллектуальные симптомы**

1. Проблемы необходимости сосредоточенности.
2. Ухудшение памяти.
3. Постоянной возвращение к одной и той же проблеме и бесполезным мыслям.
4. Трудности в принятии решений.
5. Преобладание негативных мыслей.

**Подсчет результатов**

По шкале 1. Физиологические симптомы. За каждый ответ «да» ставится 2 балла.

По шкале 2. Эмоциональные симптомы. За каждый ответ «да» ставится 1,5 балла.

По шкале 3. Поведенческие симптомы. За каждый ответ «да» ставится 1 балл.

По шкале 4. Интеллектуальные симптомы. За каждый ответ «да» ставится 1 балл.

**Количество баллов за ответы:**

От 0-5 –отсутствие стресс.

От 6-12 – умеренный стресс.

От 13-24 – достаточно высокое напряжение.

От 25-40 – соответствует фазе истощения организма. Требуется помощь специалиста.