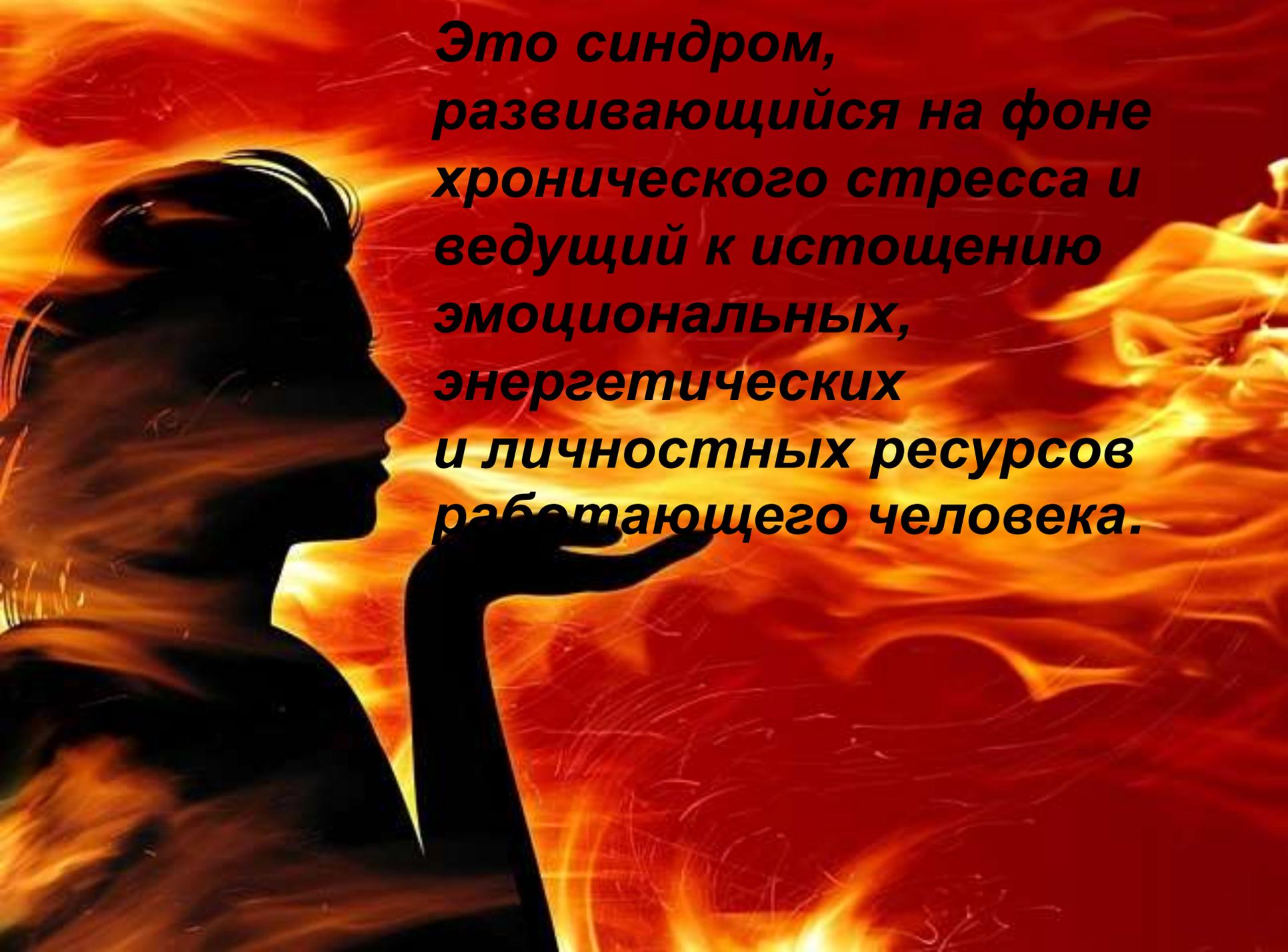


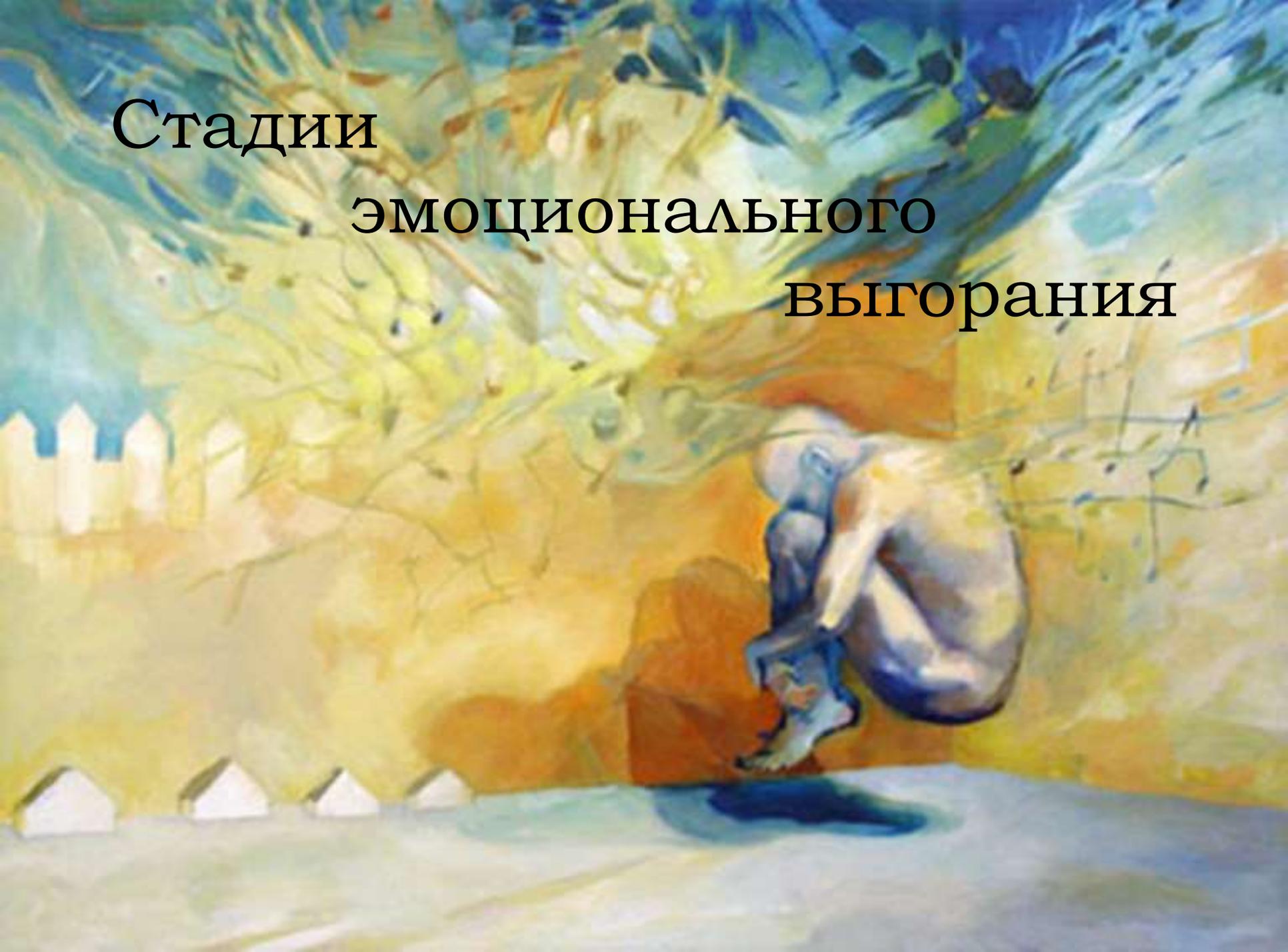
Профилактика эмоционального выгорания педагогов



The image features a dark silhouette of a woman's head and shoulders in profile, facing right. She is set against a vibrant, fiery background of orange and red flames. The text is overlaid on the right side of the image, describing a syndrome related to chronic stress and burnout.

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

Стадии
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ



ПЕРВАЯ – снижение самооценки.

Как следствие, люди чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.



ВТОРАЯ – одиночество.

Люди не в состоянии установить нормальные отношения с окружающими.



A crescent moon is visible in the upper right corner of the image, set against a clear blue sky. Below the sky, a white, misty or snowy landscape is visible, creating a soft, ethereal atmosphere.

ТРЕТЬЯ – эмоциональное истощение и,
как следствие соматизация.

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

СИМТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

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;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; бессонница.
- 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 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»).

Поведенческие симптомы

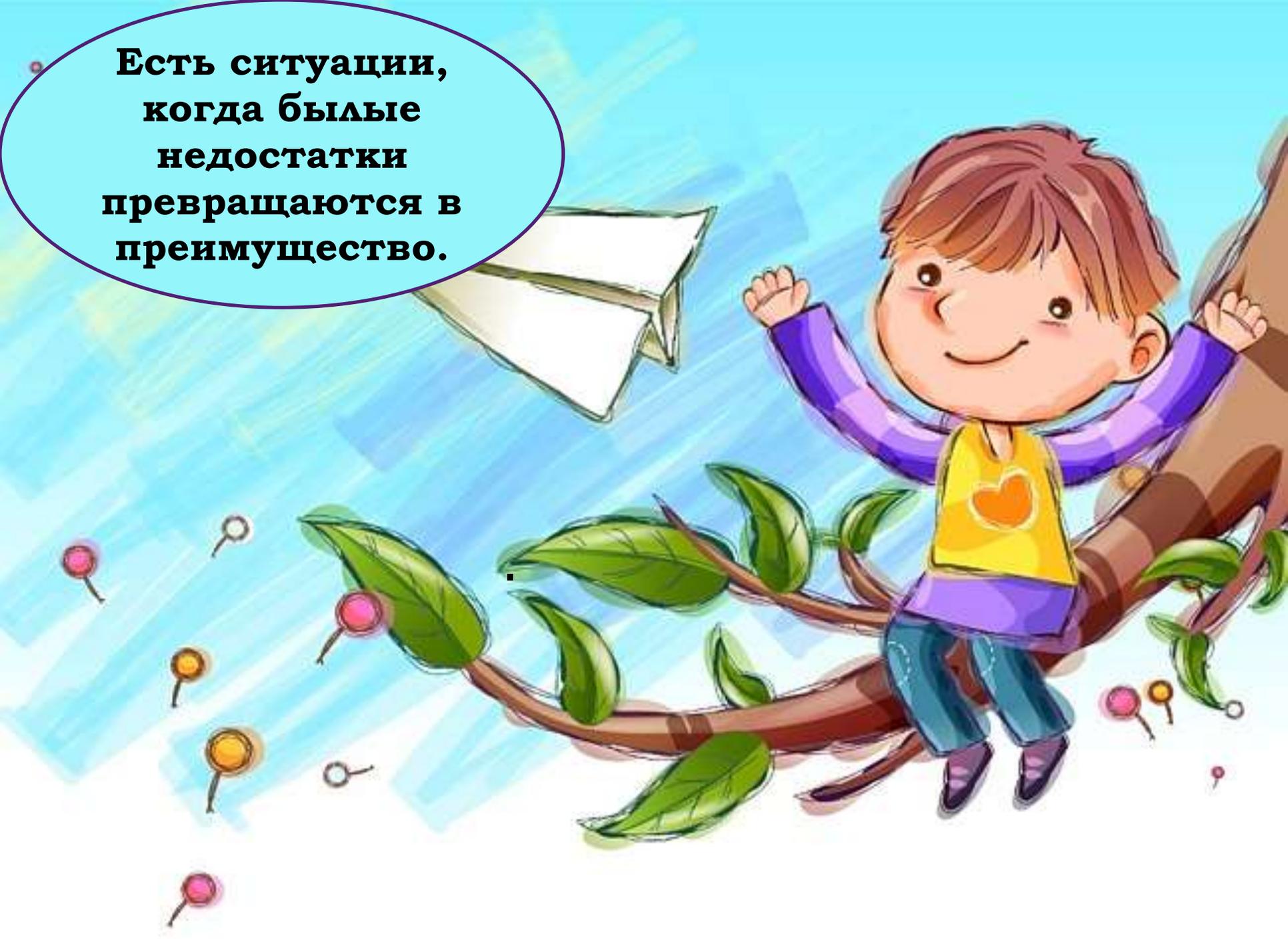
- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, работа берется на дом, но дома не выполняется;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к деятельности, безразличие к результатам;
- невыполнение 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.



ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Отрицательные
эмоции копить в
себе нельзя!

**Есть ситуации,
когда бывшие
недостатки
превращаются в
преимущество.**





АНТИСТРЕССОВАЯ ЗАЩИТА



Медленно, не
торопясь, мысленно
"переберите" все
предметы один за
другим в
определенной
последовательности

ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТВЛЕЧЬСЯ



- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе (переключите свои мысли).
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.

Используйте принцип
позитивности во всем с
установками, типа:
кто волнуется раньше, чем
положено, тот волнуется
больше, чем положено.



СНИЖАЙТЕ ЗНАЧИМОСТЬ СОБЫТИЙ

*Следует помнить,
что истинной причиной стресса
являются не люди, не разочарования
и даже, не ошибки, допущенные на том или ином
временном отрезке жизни ...*

Но то, как Вы к этому относитесь...!



ДЕЙСТВУЙТЕ

Любая
деятельность,
в ситуации
стресса
выполняет роль
громоотвода.



А мУжно :

- навести порядок дома или на рабочем месте;
- устроить медленную прогулку или напротив быструю пробежку;
- побить мяч или подушку и т. п.



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



Упражнение «Внутренний ребенок»

- Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого состояния.
- *А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать.*
- А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».
- Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4-5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Потом подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать».
- Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.
- Уменьшите ребенка до размера горошины и положите в свое сердце.

Упражнение «Убежище»

- Представьте себе, что у вас есть удобное и надежное убежище, в котором вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит.
- Не обязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть даже космический корабль, уносящий вас прочь от Земли...
- Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище.
- Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны.

В течение дня, каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представьте свое убежище.

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

**ВЫРАЖАЙТЕ
ЭМОЦИИ**
Загонять эмоции
внутри, пытаться
их скрывать, очень
вредно!





Эмоциональная
разрядка необходима
для сохранения
здоровья (физического
и психического)

Разрядиться
можно самым
простым
способом: спорт.

Специально
созданная ситуация
стресса является
очень сильным
источником
энергии.



ТВОРИТЕ

Любая творческая работа может
исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и ... играйте.



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



Упражнение «Весы»

- Представьте в своем воображении огромные весы. На одну чашу весов «положите» свои занятия, которые вы делаете, исходя из принципа «Я должен». Чтобы не забыть, сколько занятий вам удалось перечислить, возьмите чистый лист и запишите их для себя.
- А теперь другую чашу весов «нагрузите» занятиями, которые основаны на принципе «Я хочу». Какие занятия на работе и в жизни вы действительно осуществляете, реализуя свои собственные желания, потребности, интересы? Также запишите эти занятия на листке бумаги.
- Посмотрите: какая чаша жизненных весов перевешивает? Если первая, то вы живете по принципу «Я должен» и, следовательно, часто переживаете чувство «потери себя». Если у вас перевешивает вторая чаша весов, ваша жизнь строится по принципу «Я хочу», а значит, вы допускаете ошибку в построении жизненной стратегии - слишком много думаете, о себе и мало - о других.
- Лучший вариант - равновесие. Если чаши весов равны - вы живете в гармонии с самим собой и окружающими.
- Выравнивайте свои жизненные интересы.

Упражнение «Мудрец из храма»

(использование техники визуализации)

- *Расслабьтесь... представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревьев, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся стрекотание кузнечиков, потрескивание веток, пересвисты птиц,. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.*
- *Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней не часто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм - место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведет к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма - полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах - старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, старинных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.*
- *Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Взгляните в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ. Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата - запомните ее...*
- *Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...*
- *Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...*



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!!!