

**Эмоциональ
ное
выгорание
преподавате
ля: способы
борьбы.**



Профессиональное выгорание педагогов"



• По данным исследований, через 20 лет работы у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя и преподаватели образовательных учреждений.

• Эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

• Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.



- **Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к ученикам, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.**
- **У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома.**



**Как избежать
встречи с
эмоциональны
м выгоранием.**



•- **Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию - измени ее, не можешь изменить обстоятельства - измени к ним отношение.**

•- **Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.**

•- **Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.**

•- **Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.**

•- **Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а**

- - Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- - Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей.
- - Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.
- - «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и... постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.

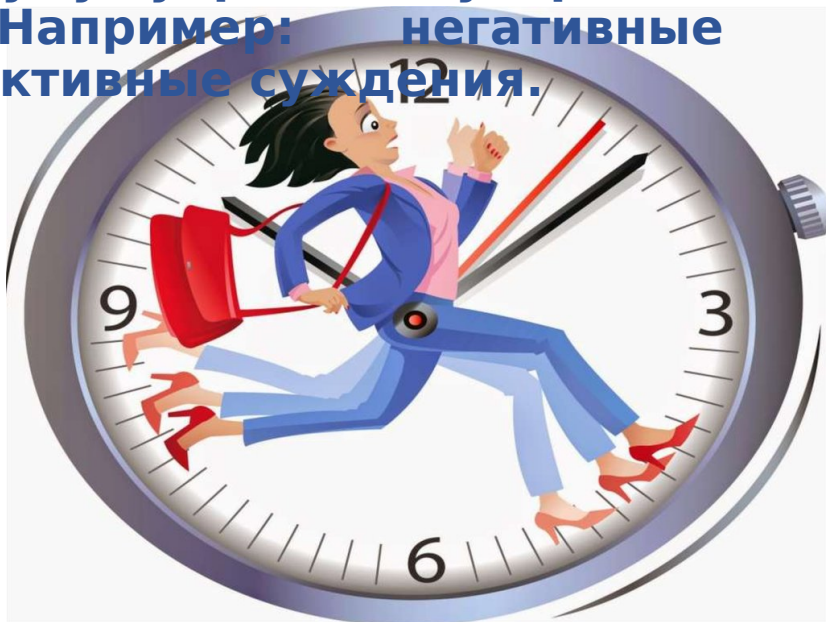




- - Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.
- - Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?
- - Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.
- - 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.

Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

Используйте приемы позитивного мышления. Для начала определите негативные мысли и убеждения, причиняющие дискомфорт. Например, "меня никто не хочет понять", "я не верю, что жизнь может измениться к лучшему", "все люди жестокие и эгоистичные" и т. д. Замените эти утверждения на позитивно - конструктивные, которые будут укреплять уверенность в своих силах. Например: негативные мысли, неконструктивные суждения.



Формулы позитивного мышления

Меня раздражают "тупые" ученики.

Хорошо, что среди моих учеников есть и хорошие. Благодаря слабым, я научусь находить подходы ко всем ребятам.

Бесконечные стрессы - это ужасно!

Стрессы - это двигатели прогресса!

Администрация требует от меня слишком много

Администрация верит в меня, мои силы и возможности.

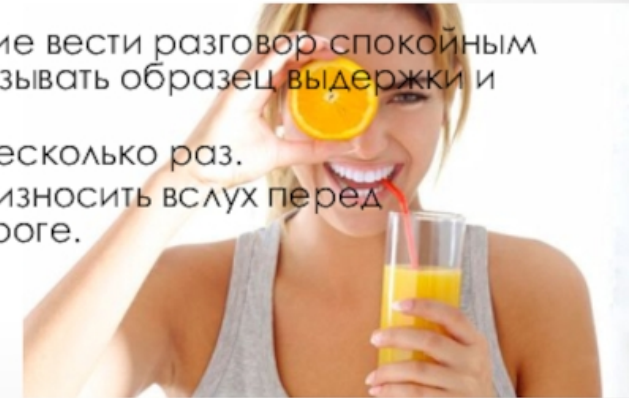
На работу я трачу слишком много сил

Человеку дается столько, сколько он может выдержать. Все дается нам по силам.

- - **Использование самопрограммирования - основной метод саморегуляции, при котором задается программа действий своему организму. Программа должна быть краткой, конкретной, позитивной.**
- **Основные правила самопрограммирования:**
 - 🎬 **Организм не понимает частицу "не".
Формула "у меня не болит голова" неэффективна, срывается слово "болит".
Лучше использовать: " голова легкая, свежая, ясная".**
 - 🎬 **Формула должна быть в виде приказа:
конкретная, краткая, безоговорочная.**
 - 🎬 **Формула составляется так, что желаемое состояние представляется как наступившее, оно есть и никаких сомнений по этому поводу быть не может. А сомнения и колебания направляют нашу силу против нас.**
- **Есть одна универсальная формула, которая помогает людям разных профессий: "Я СИЛЬНАЯ И СПОКОЙНАЯ. Я ЕСТЬ!" / "Я СИЛЬНЫЙ И СПОКОЙНЫЙ. Я ЕСТЬ!"
трехкратное повторение этой формулы на фоне даже легкого и кратковременного расслабления хорошо восстанавливает силы и стабилизирует состояние, активизируя внутренние резервы.**

Самопрограммирование

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:
 - «Именно сегодня у меня все получится»;
 - «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
 - «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
 - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
3. Мысленно повторите текст несколько раз.
Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.



Экспресс-приемы 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»).
- 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.
- 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.
- Установка на радость. Самым мощным средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы самосовершенствуемся, видим прекрасное вокруг; слышим прекрасное. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться.

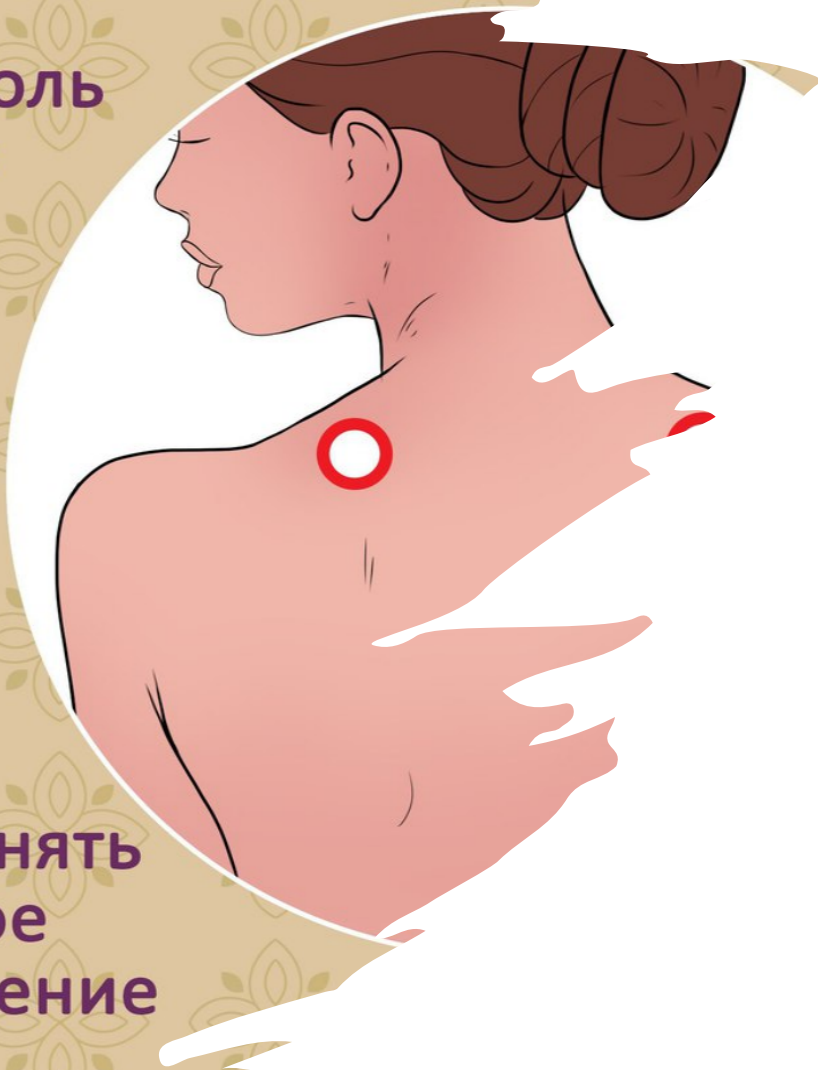


На задней поверхности

- снимет боль
в лопатках

- облегчит
боль в
спине

- поможет снять
мышечное
перенапряжение



- - 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.
- - На каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью (формула выживаемости профессора В.М. Шепеля). Это время восстановления физических сил организма; время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).
- Какой бы способ Вы ни выбрали, главное - ВЕРИТЬ в его эффективность!
- Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами



- **Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете».**
- **«Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».**
- **"Не так нам ситуация мотает нервы, как наше отношение к ней".**
- **Выбирайте любую на свой вкус и в стрессовой ситуации, в состоянии дискомфорта задайте себе вопрос: "Необходимо мне это состояние?".**
- **Если нет - отпустите его (состояние дискомфорта, бессмысленные переживания) и не мучайте себя! Не сразу все будет получаться, но если задаться целью тренироваться в данном направлении ежедневно, то успех гарантирован.**



- **P.S. Восточная притча "Кто должен измениться?"**
- Ученику, который постоянно всех критиковал, мастер сказал:
- — Если ищешь совершенства, стремись изменить себя, а не других. Проще самому надеть сандалии, чем покрывать ковром всю землю.



- **Пусть Вам мир**
- **улыбается чаще,**
- **дорогие преподаватели!**