

Министерство культуры и архивного дела Приморского края
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Приморский краевой колледж искусств»

Методическая работа

На тему: «Синдром эмоционального (профессионального) выгорания педагогов »

Подготовила преподаватель

Пилюгина Ирина Юрьевна

Владивосток

2023

В последнее время в обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально - обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания».

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социально – экологических условиях, приобрела особую актуальность в конце 20- 21 века – века наук о человеке, среди которых консолидирующее место принадлежит психологии.

Повышенный интерес к человеку как к субъекту труда обратил внимание исследователей на изменения, которые происходят с личностью в процессе выполнения профессиональной деятельности.

Актуальность исследования эмоционального выгорания у представителей профессии педагога обуславливается ее высокой социальной значимостью и широкой распространенностью. Проблема психологического благополучия учителя является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена выгорания – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере.

Высокая эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа стресс – факторов, постоянно присутствующих в работе учителя. Это такие особенности деятельности, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка и т.д.

Специфика педагогического общения включает в себя необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие в различными социальными группами.

Синдром эмоционального выгорания - проявляется нарастающим эмоциональным истощением и может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми. Проявляется нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе, негативизмом по отношению к коллегам и ученикам, ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенностью своей работой, в конечном итоге, в резком ухудшении *качества жизни*.

Развитию этого состояния способствует необходимость работы в однообразном и напряженном ритме. Способствует этому и отсутствие должного вознаграждения за выполненную работу (не только материального , но и психологического), что заставляет человека думать, что его работа не имеет ценности.

Симптомы, составляющие синдром профессионального выгорания, условно можно разделить на три основные группы: *психофизические, социально - психологические и поведенческие*.

К психофизическим симптомам профессионального выгорания относятся:

- чувство постоянной, не проходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);

- общая слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей;
- частные беспричинные головные боли, постоянные расстройства желудочно – кишечного тракта ;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 3 ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания, потеря внутренних, телесных ощущений;
- возможно, профессиональное выгорание является одной из причин снижения продолжительности жизни в России, особенно у мужчин.

К социально - психологическим симптомам профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции, как:

- 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, подозрительности, стыда, скованности);
- 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 справится»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу « Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

К поведенческим симптомам профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее;
- чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени;
- постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, требует больших эмоциональных затрат. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д. Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время « в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и др.

Эмоциональные ресурсы человека, оказавшегося в такой ситуации, могут постепенно истощаться, и тогда организм и психика вырабатывают различные механизмы защиты. К сожалению, под влиянием больших нагрузок и требований, предъявляемых профессией, преподаватель зачастую не использует психологические знания на практике.

Страдают дети, попадая в неблагоприятную нервную среду, страдает и педагог, расплачивающийся за все психосоматическими и нервно – психическими заболеваниями. Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей, т.к. главным инструментом учителя выступает его психологическое взаимодействие с ребенком, а личность учителя является главным фактором труда учителя, определяющим профессиональную позицию педагогической деятельности и педагогического общения.

Профессию педагога относят к категории « риска», как наиболее подверженной профессиональной деформации и психическому выгоранию. Это « работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда вызывается наличием большого числа факторов стресса: высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие в различными социальными группами и т.д. Внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. А между тем, требуемая от педагога выносливость, терпимость, выдержка, активность, оптимизм и ряд других профессионально важных качеств, во многом обусловлены его здоровьем.

В связи с вышеизложенными фактами стоит вопрос об охране здоровья педагога, его профессиональном долголетии. Но как достичь этого? Как обеспечить профессиональное долголетие, укрепить здоровье педагогов?

Сохранению и восстановлению психологического здоровья педагога в значительной степени способствует формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения.

Позитивное восприятие педагогом самого себя является одним из важнейших факторов эффективности его деятельности. Однако, многие исследователи констатируют, что подавляющая часть педагогов обладает неадекватной Я- концепцией, низкой самооценкой, неуверенностью в себе. Внутренние источники данных негативных явлений – необъективное восприятие ситуации, низкая самооценка, недостаточная степень самоуважения.

Высокий уровень самопринятия (принятие себя как уникальной индивидуальности, обладающей не только достоинствами, но и слабостями, недостатками) обуславливает положительное отношение к другим.

Педагог, принимающий себя как личность, индивидуальность, стремится к самореализации. Она предполагает определение своих положительных качеств и перспектив, осознание себя творческой индивидуальностью, определение индивидуальных путей профессионального самосовершенствования. Осознанная потребность в самоанализе, саморазвитии и самосовершенствовании своей личности является одним из условий сохранения психологического здоровья педагога.

Каждая профессия требует набора способностей, проявления чувств и мыслей. Чем продолжительнее занимается человек каким – либо видом деятельности, тем больше проявляется в нем профессиональный отпечаток. Специфика педагогической деятельности учителя – в активной умственной деятельности и постоянном напряжении нервной системы. Основная нагрузка приходится на головной мозг, который, находясь в напряжении, подчиняет себе все ресурсы организма.

Уже сегодня мы вправе говорить о профессиональном имидже, которому должны соответствовать представители различных профессий – идеальный учитель, идеальный врач, идеальный инженер и т.д. Секрет успеха нашего профессионального имиджа будет напрямую зависеть от того, насколько нам удастся создать облик, соответствующий ожиданиям других людей. Из чего же состоит этот имидж, который поможет нам повысить самооценку, самопринятие?

Внешний вид преподавателя.

- внешний вид имеет довольно большое значение, т.к. работа преподавателя связана с общением с большим количеством людей, при этом их основная часть дети. В этом случае, классический, даже немного консервативный вид куда уместнее, чем ультрамодные наряды.
- внешний вид педагога должен отличаться элегантностью, аккуратностью, чистотой и опрятностью, внушать уважение и вызывать доверие.
- одежда должна быть удобной, но не противоречить общепринятым нормам приличия.
- идеальной формой одежды для учителя является такая, которая способствует сосредоточению внимания учеников не на изучении деталей одежды, а именно на усвоении материала. Такой одеждой может быть деловой костюм, который подчеркивает профессиональные, личные качества и официальность отношений с учениками.
- в российских традициях черный, белый и серый цвета поднимают статус личности в глазах окружающих, а яркая цветная гамма может повлиять на качество усвоения материала учеником, привлекая внимание исключительно к внешнему виду учителя. Выбирая пастельные, спокойные цвета, мы можем быть уверены, что внимание будет сконцентрировано именно на изложении нашего материала. Предпочитаемыми цветами для деловой одежды считаются серый, черный, коричневый, бежевый, темно – синий, темно – бордовый. Необходимо избегать люрекса, кожи, блесков и искусственных материалов.
- не приобретайте одежду из тканей, которая легко мнется, потому что к середине дня будете выглядеть непрезентабельно.
- удачно подобранный гардероб поможет своему владельцу не только произвести благоприятное впечатление на окружающих, но и подчеркнет его профессиональные и личные качества.
- главная характеристика строгого стиля – особый силуэт костюма. Исследования психологов показали, что в восприятии большинства людей респектабельный костюм, свидетельствующий о солидном статусе владельца, имеет силуэт, приближающийся к вытянутому прямоугольнику с подчеркнутыми углами(это справедливо как для женщин, так и для мужчин).
- украшений должно быть минимальное количество, они не должны быть яркими и бросающимися, если преподаватель не хочет, чтобы в течение всего урока ученик внимательно изучал ее новое кольцо, вместо того, чтобы учиться.
- мы можем позволить себе быть элегантной, сдержанно – неприхотливой в одежде и макияже. Наша внешность – это наша визитная карточка в учительской. В кабинете директора, на родительском собрании, в классе. Вспомните сколько глаз смотрит на нас! Мы всегда должны быть образцом аккуратности, элегантности, а значит самодисциплины.

Голос.

- Голос – звучащий имидж педагога, его главное орудие труда на уроках, внеклассных занятиях, родительских собраниях.
- Голосом при правильной дикции, интонировании, громкости, выразительности можно заворожить, влюбить, увлечь, овладеть аудиторией.
- Люди, голос которых звучит в громком «ругательном» режиме, сразу отталкивают от себя других. Оправдывая себя, они заявляют: «Я не кричу, у меня такой голос». На самом деле это тревожный симптом: такое невротическое поведение они часто получают от родителей или среды своего обитания. Для педагога такая голосовая манера – сигнал о профессиональной непригодности.
- Над своим звуковым имиджем можно работать и успешно.

Деловые качества и хорошие манеры.

- Для имиджа педагога очень важны деловые качества- профессиональная и социальная компетентность, пунктуальность, точность, деловитость.

- Щепетильное отношение к чужому времени. Уважение к чужому труду. Потребность к самообразованию: хронический интерес к научно – методическим новинкам.
- В школе никак не обойтись и без хороших манер в разговорах с учащимися, общении с коллегами, родителями учеников, не обойтись без знания делового этикета, соблюдения субординации.
- Учителю важно контролировать свои жесты, особенно необходимо избавляться от агрессивных, которые на бессознательном уровне отталкивают детей от личности педагога.
- Мимика должна быть только доброжелательной.
- Наличие ненормативной лексики, жаргонизмов в речи педагога - показатель профнепригодности.
- Профессионально не пригоден для образования и воспитания так же курящий, а тем более пьющий человек.

Чем пахнет в наших классах.

- запах — в классе подает сигнал о степени ухоженности, уровне культуры его обитателей.
- дети часто привыкают к запаху любимого учителя. Запах очень сильно действует на подсознание.
- арома- имидж включает в себя запах духов учителя, запах свежести проветриваемого помещения, аромат класса.
- запах свежести можно создать при помощи эфирных масел апельсина, лимона, лаванды, пихты.
- запахи обладают и лечебными свойствами: базилик, шалфей, лавр, гвоздика, розмарин, кориандр, ромашка, кедр, лимон улучшают память; сосна, эвкалипт, герань, можжевельник, полынь, мята, розмарин, чабрец активизируют умственную деятельность;
- легкий аромат в классе с эфирным маслом благоприятно воздействует на нервную систему, обладает бактерицидным свойством.

Что мешает нам чувствовать себя счастливыми на работе?

Отношения к нам некоторых учеников, их родителей, откровенное нежелание учиться.

- наши ученики не хотят учиться. Об этом написано множество книг великих педагогов, об этом мы говорим на всех педсоветах. Наша задача – заинтересовать детей своим предметом. У нас индивидуальный подход к каждому ребенку, поэтому мы можем придумывать различные способы обучения: это и игра в ансамбле с одноклассником, с преподавателем, можно привлекать к работе и детей с других отделений. Любого ребенка можно заинтересовать! Другое дело, что это требует от преподавателей больших усилий.

Главное – фантазия!

- а что делать, если ученик вообще ничего не хочет? Не « парьтесь» (как говорят наши дети). В этом виноваты его родители, пусть они и ломают себе голову, как мотивировать свое чадо. Мы должны ориентироваться в первую очередь на тех детей, которые хотят учиться и создавать на уроке атмосферу творчества. Если в нашем классе дети не будут бояться получить плохую оценку, не будут бояться показаться неумехой, « тормозом» (это тоже их жаргон), если они вообще ничего не будут бояться. то самые « нехочуки» со временем втянутся в наш чудесный мир музыки.

- неуважительное отношение к учителю, наглость и хамство. Это, конечно, тяжелый случай. Но мы не должны брать на себя ответственность за такое их поведение и не переживать. Не мы такими их сделали. В этой ситуации самое главное сохранять свое достоинство. С хамами и наглецами надо бороться всей школой: обращайтесь к администрации, родителям. Нужно сделать так, чтобы они почувствовали себя не уютно и ушли из школы.

Необходимо понять, что к тебе относятся, во- первых, так, как ты сам к себе относишься, а во- вторых, так, как ты относишься к другим людям. Начинать надо с себя. Если вы себя

не уважаете, не любите, то никто Вас не будет ни уважать, ни любить. Любить себя нужно просто за то, что мы есть у себя, за то, что другого такого человека нет на Земле. А для уважения, все-таки нужны причины. Что это за причины?

Наш профессионализм – постоянно учитесь, фантазируйте, действуйте. Если мы перестанем прогрессировать в своей профессии, то наступит упадок (отсутствие прогресса есть регресс). Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки. Быть в курсе новых идей, использование одних и тех же материалов и методик из года в год неизбежно ведет к скуке и опустошению.

Наша доброжелательность, улыбка – кому приятно общаться с насупленной миной, с вечно недовольным человеком, с нытиком. Старайтесь помогать людям и тогда они всегда придут к вам на помощь в трудную минуту. В каждой стрессовой ситуации стараться найти что – то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.

Как полюбить свой класс?

Первым делом займитесь своим столом.

Срочно переберите ящики и полки своего рабочего стола! Те вещи, которыми не пользуетесь, уберите подальше: в шкаф или вообще выбросьте.

На столе оставьте только минимум канцелярских принадлежностей.

Приберитесь в нотах, большим количеством учебников мы давно не пользуемся, избавьтесь от них. Оставшуюся литературу систематизируйте, это сэкономит Вам время при выборе программ.

После окончания рабочего дня полностью убирайте со стола все бумаги. Они не должны «давить» на Вас завтра перед началом рабочего дня.

Уберите из класса лишнее. У нас не такие большие помещения, чтобы захламлять их.

Теперь переходим к шкафам. На каждой каникулах перебирайте содержимое в шкафах, там всегда набирается куча ненужного! Сделайте так, чтобы Вам было приятно открывать дверцы шкафа и видеть, что Ваши драгоценные ноты и вещи лежат аккуратно на своих местах.

Это вопрос не только порядка, главное в этом то, что:

- мы чувствуем гордость за свой труд.
- систематизированные материалы в несколько раз экономят наше время – в любой момент мы можем найти нужные ноты, бумаги, пособия.
- при виде такого порядка в классе, дети испытывают к нам большое уважение.

Семь шагов технологии успешного имиджа преподавателя

1. Найти свой правильный смысл жизни, поставить планку потребностей;
2. Сделать инвентаризацию своих способностей и возможностей, сделать анализ того, что имеешь и что можешь сам изменить к лучшему;
3. Развивать чувство собственного достоинства и при этом избавиться от заниженной или завышенной самооценки; если надо – избавиться от невротического поведения, которое никогда не сделает нас успешным;
4. Самовоспитание, самоконтроль, самоорганизация, самообразование, хронический интерес к профессиональному росту, к науке и – обязательно – к психологии;
5. Найти методы мотивационной готовности к успеху и самомотивации, радоваться за себя «здесь и теперь», за каждый свой шаг вперед;
6. Развивать позитивное мышление, способность превращать неудачу в успех;
7. Работать над своим духовным содержанием, без соблюдения духовных законов путь к успеху закрыт.

Одно из важных качеств учителя – способность и желание «расти». Несомненно, что для выработки педагогического мастерства преподаватель должен обладать определенными природными задатками: внешним обаянием, хорошим голосом, слухом, артистическими

данными и т.д. однако, большую роль играют приобретенные качества. Педагогическое мастерство можно и нужно вырабатывать.

Педагог призван не только изучать с учениками определенную учебную дисциплину, он должен управлять процессом развития и формирования личности учащегося, используя для этих целей и преподаваемый предмет, и все многообразие форм и видов вариативной части учебного плана, внеучебной воспитательной работы. Сможет он это сделать только обладая высоким уровнем профессионализма.

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома выгорания, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе. Чаще всего эмоционально сгорают люди, испытывающие четыре распространенных мифа. Проверьте: не Ваша ли это позиция?

Миф первый: « Жить надо для людей».

Основная идея этого мифа – « человек должен жертвовать собой ради других». У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы – лишь великая страсть и великие достижения. От такого напряжения немудрено перегореть.

Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом – выше их сил.

Советы для «свечечей»:

Помните : вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.

Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько « доверенных людей», которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их помощи.

Миф второй: « Если не я, то кто же?»

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь, когда кого – то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают « на общественных началах»: у них обязательно есть куча знакомых – неудачников – друг с проблемами, несчастная подруга... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что « спасение утопающих» для них – единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

Советы для « спасателей»:

Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.

Если вы « профессиональный спасатель», возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.

Лучший способ позаботиться о человеке – помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот.

Каждый раз, когда вам хочется кого –нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: « Так ли уж ему это нужно?» и « Может он справиться сам?».

Миф третий: « Я должен быть для всех хорошим».

Про таких людей говорят: « Хочет быть червонцем». Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать « нет»: ведь люди могут

обидеться! Окружающие этим с упоением пользуются, и постепенно под улыбкой « червонца» разгораются обида и гнев, выжигающие человека изнутри.

Воплощение этого мифа - герой фильма « Осенний марафон». Он боится обидеть старую знакомую и редактирует ее бездарный текст, когда « горит» собственный перевод; боится обидеть и жену, и любовницу... Итог – все горит синим пламенем.

Советы для « червонцев»:

Есть замечательный афоризм: « Успокойся: ты не можешь быть лицом ко всем, кому – то достаются и другие стороны!» Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на той стене, куда чаще всего обращается ваш взгляд.

Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав.

Научитесь говорить « нет!», не испытывая при этом ни раздражения, ни вины.

Не бойтесь, что на вас обидятся: обижается тот, кому выгодно, - таким образом, человек манипулирует вами.

Миф четвертый: « Работа превыше всего!»

Приверженцы этого мифа строят жизнь по известной песне: « Все выше, и выше, и выше...». Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются на работе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то знают, чем заняться.

Советы для « трудоголиков»:

Помните: « Бессердечье к себе – это уже увечье». Вы имеете право на свободное время!

Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте на рабочем месте все деловые бумаги и мысли.

Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.

Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в ежедневнике. Строго контролируйте выполнение.

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- постарайтесь переключит мысли на другой предмет.
- оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- обращайтесь 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. д.
- « нечего себя накручивать», « хватит драматизировать»;
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

4. 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.

5. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т.п.

6. 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..»);
- напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким – то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

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.

А. 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.

Б. 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 2. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдите 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 удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы – удивления, радости и пр.).

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

В. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировка самовнушений строится в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 3. 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 приказ.
- мысленно повторите его несколько раз. Если невозможно, повторите его вслух.

Способ 4. 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.

Г. Способы, связанные с визуализацией (использованием образов)

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

Способ 5. При ощущении напряженности, усталости:

1. сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
2. дышите медленно и глубоко;
3. вспомните какое-либо приятное событие: место, время, звуки и запахи;
4. проживите эту ситуацию заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
6. откройте глаза и вернитесь к работе.

Способ 6. «Отрезать, отрубить» - пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», « все это без толку 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 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 7. «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!

В заключение надо сказать, что на Руси так повелось, что учитель всегда был почитаемым человеком в обществе, чье мнение было авторитетно, неким эталоном поведения, поэтому сегодня мы вправе говорить о профессиональном имидже педагога. Как бы ни был профессионально подготовлен преподаватель, он просто обязан постоянно совершенствовать свои личностные качества, создавая таким образом собственный имидж, ведь учитель – это не профессия, это образ жизни!

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х бальной шкале: почти никогда – 0 баллов, иногда – 1 балл, часто- 2 балла, почти всегда – 3 балла.

Оценка результатов:

Суммарный показатель ниже 3-х баллов – низкий;

3- 12 баллов – средний;

Выше 12 баллов – высокий показатель эмоционального выгорания.

Список используемой литературы:

1.Грабе М. Синдром выгорания- болезнь нашего времени. – СПб.2008

2.Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения .-Волгоград: Учитель,2009

3.Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. -СПб.: Питер,2008.

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

	почти никогда 0	иногда 1	часто 2	почти всегда 3
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3балла.
Оценка результатов:

суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний;

выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.