

Практико – ориентированное занятие по профилактике эмоционального выгорания педагогов.



Бог может простить нам грехи наши, но
нервная система никогда.

Уильям Джеймс

Немного истории

Термин «*burnout*» - «выгорание», «сгорание» предложил Герберт Фрейденбергер в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий



К».

Что такое синдром эмоционального выгорания?





ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

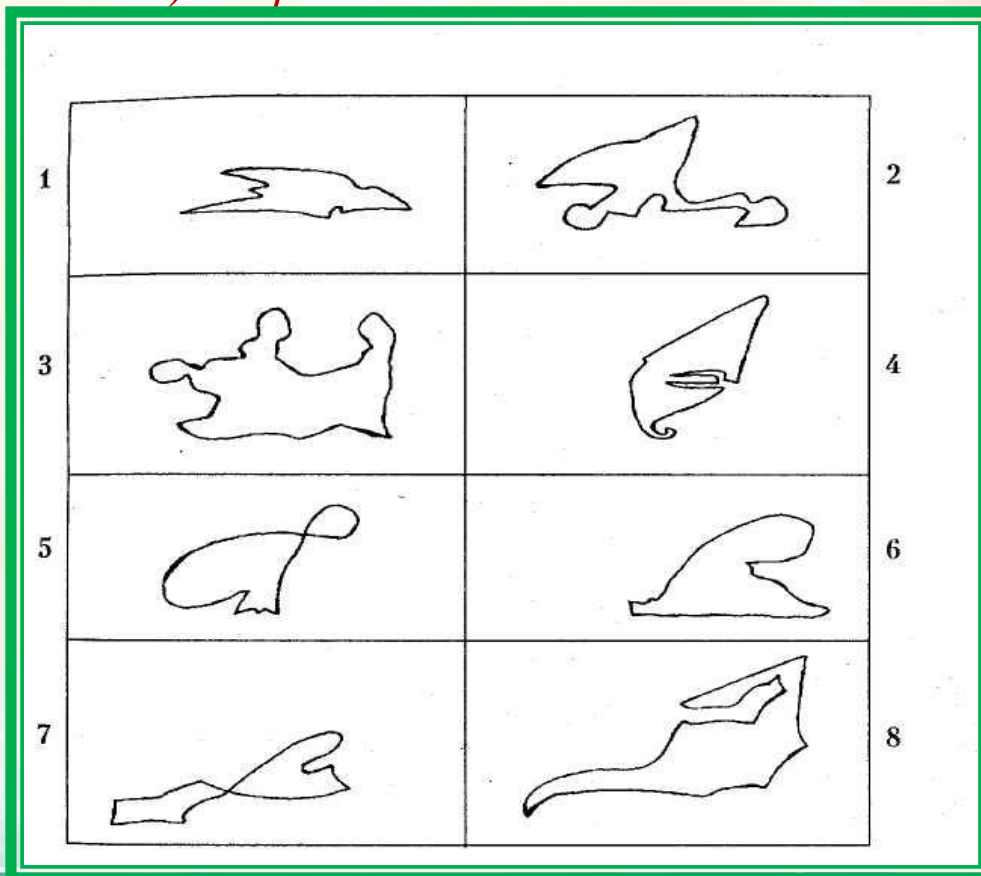




Диагностика

Тест «В чем Ваша проблема»

Перед вами таблица, в которой вашему вниманию представлены четыре пары фигур. Рассмотрите их и закрасьте ту из фигур в паре, которая покажется вам наиболее симпатичной. В результате ваших действий в таблице должно оказаться четыре светлые фигуры и четыре (парные им) закрашенные.





*А вот и
результат теста*

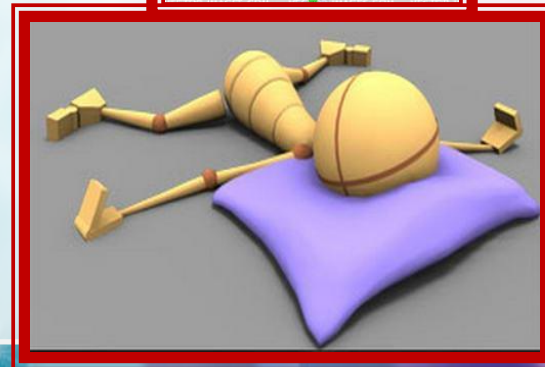
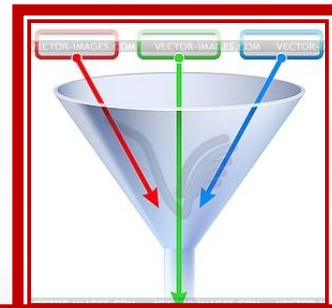
Ключ к тесту

Начнем собственно расшифровку теста.

- **ПЕРВАЯ ПАРА ФИГУР** - это ваши мысли, склонность к рефлексии и способность к самоанализу, адекватное восприятие мира. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что мыслями вы постоянно возвращаетесь к своему прошлому, снова и снова переживаете свои ошибки, критикуете себя и занимаетесь самоедством. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это означает, что вы способны извлекать уроки из своих ошибок и, не заикливаясь на них, стремитесь вперед, к своей цели.
- **ВТОРАЯ ПАРА ФИГУР** — это ваши чувства, эмоции, дружеские и любовные привязанности. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы живете прошлым, вы не способны самовольно отказаться даже от обременительных отношений, освободиться от гнета и груза проблем. Зачастую вы становитесь пленником своих же чувств, от которых не можете избавиться. Если же вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то можно предположить, что вы свободно распоряжаетесь своими чувствами и никто и ничто не заставит вас цепляться за отношения, отжившие свой срок.
- **ТРЕТЬЯ ПАРА ФИГУР** — это ваши желания и потребности. Если вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы не развиваетесь как личность, все ваши установки незыблемы, ваши желания и потребности не меняются или меняются еле заметно. Вы просто не задумываетесь над тем, что пора бы что-то вменить в себе и своей жизни, вы довольствуетесь тем, что у вас есть. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это признак вашего постоянного развития А вместе с вами изменяются и ваши жизненные установки.
- **ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА** — это ваши действия. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что вы боитесь действовать самостоятельно, вы нуждаетесь в руководителе. Если же вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это говорит о том, что вы самостоятельный и уверенный в себе человек.

Фазы эмоционального выгорания

- **Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.



Внешние факторы, провоцирующие выгорание

- Специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы)
- организационный фактор: перегруженность рабочей недели;
- низкая оплата труда;
- напряженный характер работы;
- служебные неприятности;
- неудовлетворенность работой;
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- неблагоприятная атмосфера в педагогическом коллективе.

Внутренние факторы

- **Коммуникативный фактор:** отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации .
- **Ролевой и личностный фактор (индивидуальный):** тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Типы личности, которым угрожает СЭВ

- **«Педантичный»**, характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе).



Типы личности, которым угрожает СЭВ

- «Демонстративный», стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы



Типы личности, которым угрожает СЭВ

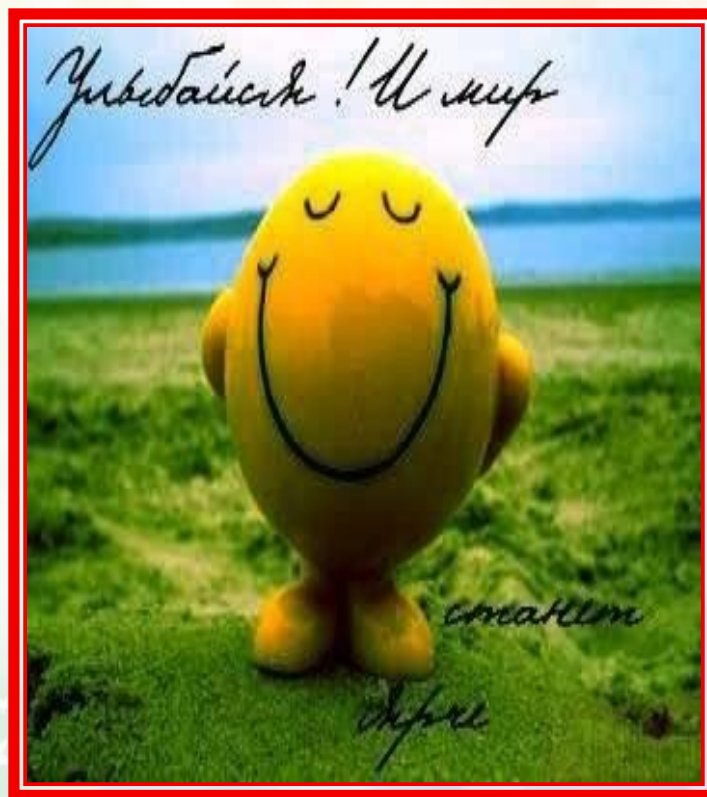
- «Эмотивный», состоящий из впечатлительных и чувствительных людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.



Что препятствует развитию выгорания?

- чувство юмора
- адекватная самооценка
- самовнушаемость
- умение переключаться и управлять своими эмоциями
- самообладание — процесс управления своим поведением в экстремальной ситуации
- нейротизм - свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Установка на радость.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является *сознание* человека. Главное – это установка человека ни то, что жизнь прекрасна и удивительна, что мы обладаем *мозгом*, чтобы мыслить, мечтать, совершенствоваться; *глазами* – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица; *слухом* – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствия от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. **Главное – это установка на радость.**

Д ~~ЖЕЛАЙ~~

Способы, связанные с воздействием слова

Аффирмация – это краткое позитивное утверждение, которое позволяет заменить негативные установки на позитивные. **Аффирмация** – это уверенное высказывание с ударением на то, что я хочу иметь (успех в профессиональной деятельности, здоровье, любовь).

Аффирмация – это не новый термин, это слово было известно ещё в 19 веке и сейчас получает всё большее распространение. Оно широко вошло в обиход после появления работ французского врача Эмиля Куэ о лечении с помощью самовнушения. Великий ученый на практике доказал, что большинство болезней отступает перед силой человеческого духа и воображения. **Аффирмации** на каждый день – это заряд позитивной энергии и вдохновения. Это не что иное, как положительный аутотренинг!



Аффирмации на каждый

день



*А настроение мое клубничное,
Яркое, сочное, динамичное,
Я готова петь-танцевать,
Я готова любовь отдавать!*



Время - мой друг.

Каждый день моей жизни
полон радостных моментов
и важных открытий.

Каждый час моей жизни
дарует мне гармонию
и безмятежность.


Каждую минуту
своей жизни я проживаю
с любовью и признательностью.



Если будем
улыбаться,



все мечты
начнут сбываться



**Я здорова, и мое здоровье
крепнет с каждым днем.**

**Я полна сил, мне легко
двигаться, дышать,
радоваться жизни.**

**Чем больше энергии трачу,
тем больше ее становится,
ее достаточно для реализации
всех моих планов и мечтаний.**

**Зайди в «настройки»
души.**

**Открой папку
«состояние».**

Поставь галочку на

«счастье».

И забудь про грусть!!!



ЦВЕТОМЕДИТАЦИЯ

Цветомедитация - один из способов лечения цветом. Она снимает стрессы, раздражение, помогает забыть о проблемах и неприятностях и вернуться к самому себе, стабилизировать психическое состояние, приблизит хотя бы немного к душевной гармонии.

Цвет обладает как энергетическим, так и информационным воздействием. Каждый человек через свое подсознание получает эту информацию при контакте с цветом.

Если вы ждете сразу от воздействия цветом сильных ощущений, то ваши ожидания осуществляться, только если у вас хорошо развита чувствительность и вы умеете различать тонкие ощущения своего тела.

*Если вы сразу ничего не чувствуете, не думайте, что цвет на вас не действует. Он действует. Но эти сигналы вами не осознаются, т.к. они находятся ниже уровня вашей чувствительности, т.е. на **ПОДСОЗНАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ**.*

Цветомедитация

Красный цвет - рекомендуется при апатии, недостатке жизненной энергии и неуверенности в себе.

Оранжевый цвет - очень важный энергетический источник, он рождает оптимизм в отношении всего нового, помогает преодолеть излишний пессимизм и депрессию.

Жёлтый цвет - помогает избавиться от внутренних конфликтов, получить заряд деловой активности, способствует лучшему пониманию других людей и снимает раздражительность.

Зелёный цвет - укрепляет нервную систему, стабилизируя ее. Он рекомендован тем, кто воспринимает жизнь негативно или равнодушно.

Голубой цвет - проясняет сознание, повышает способность к познанию мира, усиливает ощущение единства с ним. Он сделает вас более рассудительным и осмотрительным. Он повышает чувство безопасности, придает больше ответственности.

Синий цвет обладает теми же качествами, что и голубой, но усиленными во много раз. Он помогает преодолеть болезненное чувство вины и пессимизм, а также снизит излишнюю эмоциональность и неконтролируемые реакции.

Выводы

□ Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.





**САМОЕ СЛОЖНОЕ В ЖИЗНИ —
НЕ УСЛОЖНЯТЬ
СЕБЕ ЖИЗНЬ.**