# Профилактика эмоционального выгорания

Социальный педагог
МБОУ СОШ № 12
Петренко Н.В.

# *ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?*

***Эмоциональное выгорание*** **- это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека работающего в социальной сфере.**

# Первая группа риска эмоционального выгорания

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

Это:

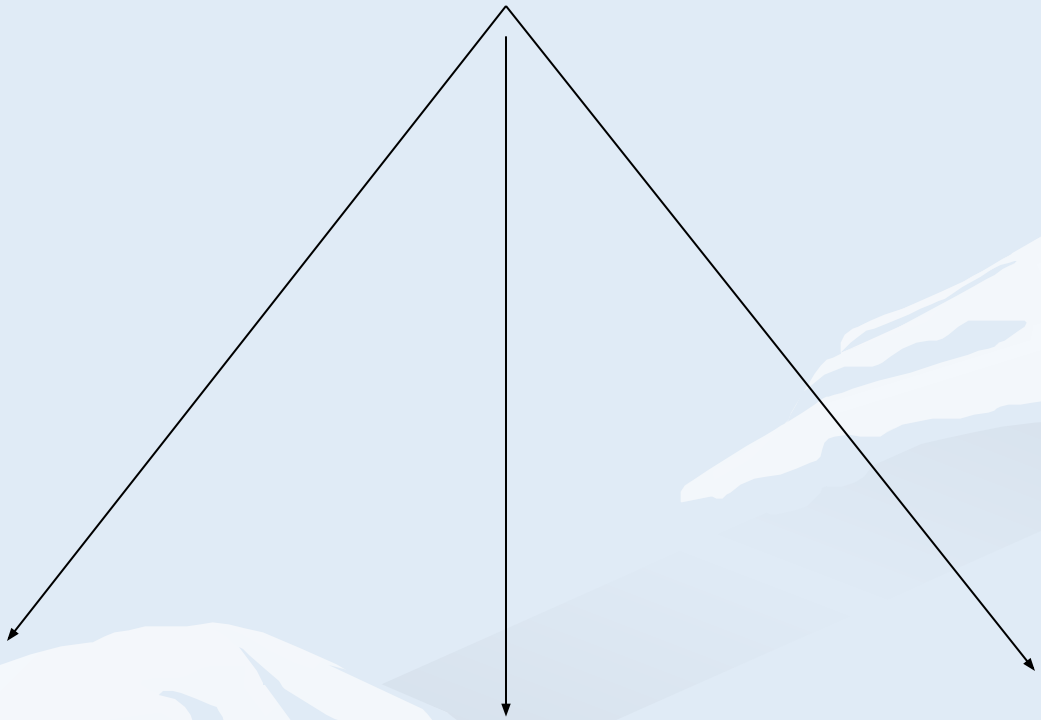
- руководители
- менеджеры по продажам, медицинские работники
- социальные работники
- консультанты
- педагоги и психологи

# Выгорание как результат несоответствия между личностью и работой

Важнейшие сферы такого несоответствия выявляются:

- между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами;
- между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности и жёсткой политикой администрации и контролем;
- между трудом и несоответствующим вознаграждением;
- между желанием положительного взаимодействия и отсутствием такового;
- между желанием справедливости на работе и ее отсутствием;
- между морально-этическими принципами личности и требованиями работы.

# 3 фактора развития эмоционального «выгорания»



Личностный Ролевой Организационный

# Организационные факторы:

- *хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;*
- *дестабилизирующая организация деятельности;*
- *повышенная ответственность за исполняемые функции и операции;*
- *неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности;*
- *психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.*

# Ролевой фактор

- Конфликт ролей. Конфликт работающей женщины между ролью матери хранительницы домашнего очага и профессиональной деятельностью. Конфликт между внутренними представлениями о своей профессиональной роли и ожиданиями окружающих.
- Неопределенность роли. Несоответствие должностных обязанностей реально исполняемой работе, противоречивость требований со стороны руководства.

# Личностный фактор:

- *склонность к эмоциональной ригидности;*
- *интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности;*
- *слабая мотивация к самореализации в профессиональной деятельности;*
- *нравственные дефекты и дезориентация личности;*
- *иррациональные установки (личностная мифология).*

# Мифы, приводящие Вас к сгоранию

- Миф первый: "Жить надо для людей".
- Миф второй: "Если не я, то кто же?"
- Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".
- Миф четвертый: "Работа превыше всего!"

# Личностные предпоссылки

**ЧУВСТВА:**

Усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

## МЫСЛИ:

О несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

## ДЕЙСТВИЯ:

критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

***Во-первых:***

- *хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).*
- *высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.*

***Во-вторых:***

- *опыт успешного преодоления профессионального стресса;*
- *способность конструктивно меняться в напряженных условиях;*
- *высокая мобильность;*
- *открытость;*
- *общительность;*
- *самостоятельность;*
- *стремление опираться на собственные силы.*

***В-третьих:***

- *способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.*

***Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»:***

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. 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?

# ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ СГОРАНИИ

- 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 сгорания, 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.

# ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

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

**ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:**

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

# СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

# Упражнения и техники

Упражнение 1. «Стратегии самопомощи»

Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?

Упражнение 2. «Обещание самому себе»

Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.

# Дыхательные техники

- «Один к двум» или «Один к полутора»
- «Пушинка»
- «Выдох с задержкой дыхания»

# Техники релаксации

- «Расслабление через напряжение»
- «Ритмичные движения» (бусы, четки, ходьба и проч.)
- «Последовательное расслабление групп мышц»

# Словесное самовоздействие

- «Самоприказы»
- «Самопрограммирование» («Именно сегодня у меня все получится»)
- «Самоодобрение»

# Приемы визуализации

- «Образ ресурсного состояния»
- «Отрезать, отбросить»
- «Лейбл, или Ярлык»
- Преувеличение, или Использование абсурда»

# Таблица «Возможное решение»

Таблица «Возможное решение»

| Причина | Возможное решение |
|---|---|
| **Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться** | **Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего** |
| Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания | Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда! |
| **Недостает времени на планирование дня** | **Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты** |

| | |
|---|---|
| Плохое “чувство времени” | Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется |
| Потребность постоянно быть чем-то занятым | Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо |
| Привычка обещать всем и всегда<br>свою помощь | Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем |
| Неумение говорить “нет” | Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения |

| | |
|---|---|
| Неуважение к вашему времени со стороны окружающих | Определите для себя и поставьте в известность окружающих о вашем распорядке дня, о тех часах, когда вас ни в коем случае нельзя отвлекать |
| Неумение уделять беседе ровно столько времени, сколько требует ее предмет | Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни |
| Неспособность заканчивать дела | Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел |
| Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов “трагедии” | Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел! |
| Отсутствие направленности в работе, загруженность делами | Откажитесь от незначительных и малозначительных дел. Отделяйте главное от второстепенного и ненужного |

# Дорогие педагоги и психологи!

Желаем здоровья, любви и успеха в профессиональной деятельности!

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ !!!