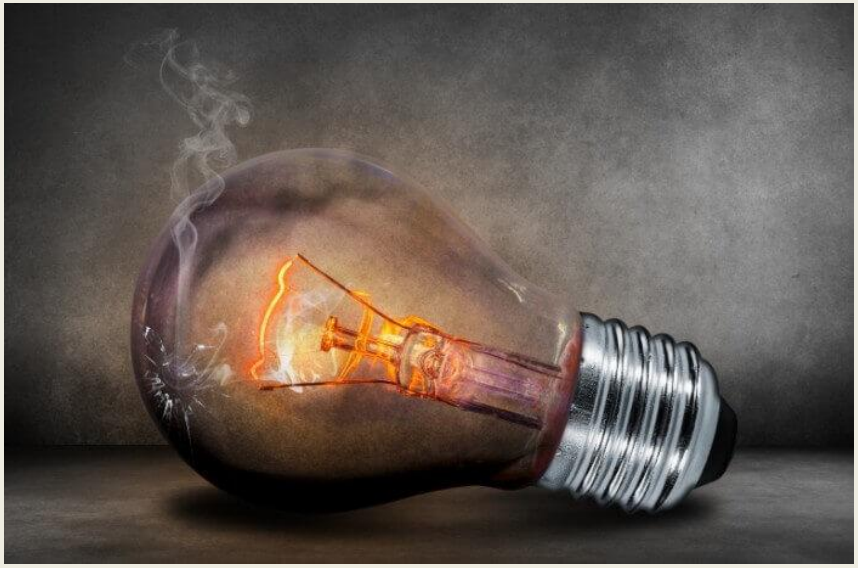
«О профилактике эмоционального выгорания»

Кищенко А.В.,
методист МК
управления образования
администрации
города Шахтёрска

Сгорела лампочка, ну что ж – сменить ее несложно.

С душой, увы, того же сделать невозможно...

Т. Бычкова



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной (познавательной) и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Синдром эмоционального выгорания – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Он представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения.

«Синдром эмоционального выгорания»

Причины:

1. Монотонность работы, особенно если ее смысл кажется сомнительным.
2. Вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки.
3. Работа с немотивированными учениками, сопротивляющимися вашим усилиям.
4. Изоляция от поддержки коллег.
5. Высокие требования к стандартам общения с клиентами.
6. Эмоциональные нагрузки.
7. Напряженность в профессиональной среде.
8. Нет условий для самовыражения личности на работе.
9. Профессиональная ответственность.
10. Строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения.

Аспекты эмоционального выгорания

Снижение самооценки

Как следствие, люди чувствуют беспомощность и апатию.

Одиночество

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальные отношения с окружающими.

Эмоциональное истощение, соматизация

Усталость, апатия и депрессия приводят к серьёзным физическим недомоганиям (гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и др.).

Причины потери ресурсного состояния

- испортилось настроение;
- испортили настроение;
- усталость;
- плохое самочувствие;
- потеря мотивации;
- не считаю важным работать над сохранением РС;
- …

Меры профилактики:

- профессиональное развитие и самосовершенствование;
- уход от ненужной конкуренции;
- эмоциональное общение;
- тайм-менеджмент.

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе и в семье;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Значение ресурсов в сохранении психического здоровья

Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: 1) выживание 2) физический комфорт, 3) безопасность 4) вовлеченность в социум 5) уважение со стороны социума 6) самореализацию в социуме.

Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, его особенности, которые помогают изнутри. Это то, что помогает человеку развиваться, преодолевать трудности, налаживать отношения с окружающими, идти к успеху и счастливой жизни.

Внешние ресурсы (резервы) – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи.

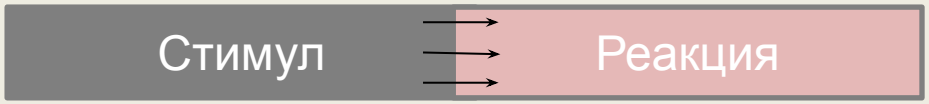
Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних

Внутренние ресурсы являются тем «топливом», которое делает возможным движение человека вперед по пути жизни.

Как вы реагируете, когда сталкиваетесь в жизни с проблемами или сложностями – поддаетесь своим чувствам или же стараетесь удержаться от эмоциональных всплесков?

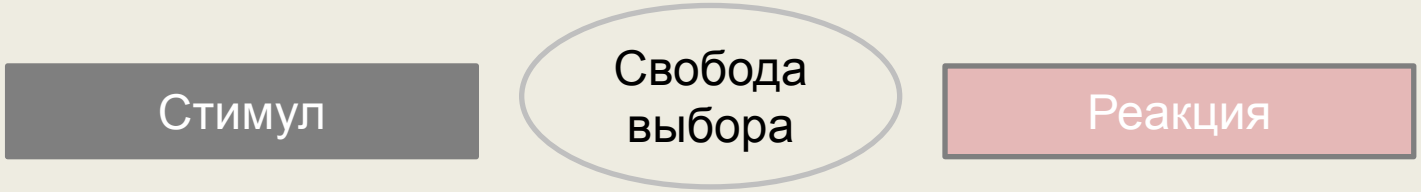
Реактивное поведение

Реактивные люди позволяют внешним факторам (настроению, чувствам или обстоятельствам) управлять своими реакциями.

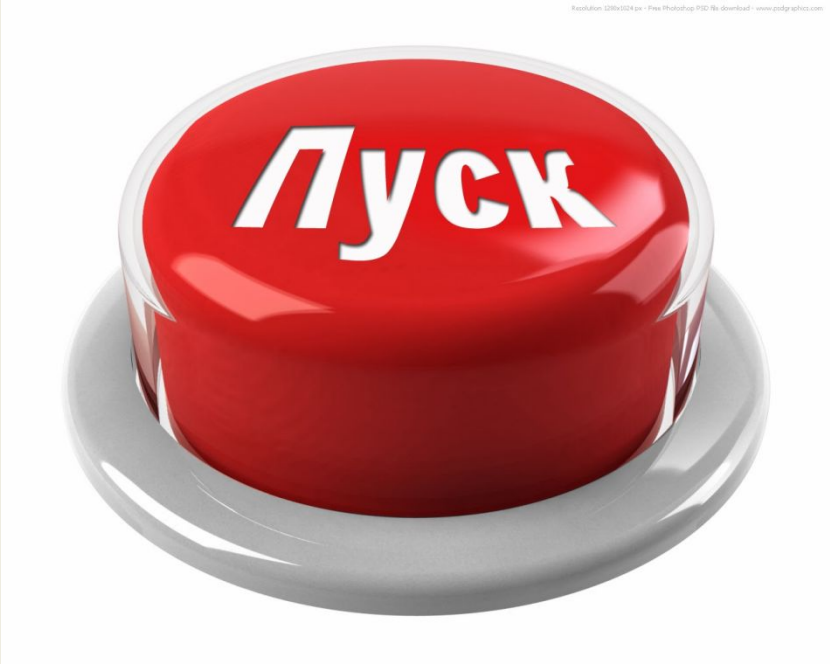


Проактивное поведение

Проактивные люди делают паузу, позволяя себе свободу выбора собственной реакции на основе принципов и желаемых результатов.



Что для Вас является красной кнопкой?



Как поставить себя на паузу и сформировать ту реакцию, которая будет адекватной в данной ситуации?

Как сказать коллеге, родителю «нет» и остаться в партнерских отношениях?

5 этапов:

- ✔ *«позиция»* – высказываем свою позицию по отношению к запросу;
- ✔ *«взрыв»* – ожидаемая негативная эмоциональная реакция партнера;
- ✔ *«принятие»* – принятие эмоций партнера («Я понимаю, что тебе неприятно…);
- ✔ *«план»* – планирование возможных ситуаций с положительны исходом;
- ✔ *«действие»* – реализация дальнейших действий в подобной ситуации.

Техника «Масло и вода»

Масло Что людям чаще всего хочется сделать, сталкиваясь с чужой агрессией, что повышает ее уровень, «подливает масло в огонь»	Вода Что имеет смысл делать, если вы хотите снизить уровень чужой агрессии, «потушить пожар»
Перебить, остановить поток обвинений	Дать выговориться
Сказать: «Успокойся!», «Что ты себе позволяешь?», «Перестань разговаривать со мной в таком тоне!»	Использовать техники эмпатичного высказывания
Повысить тон в ответ, использовать агрессивные жесты	Держать на контроле невербальную коммуникацию: разговаривать, сохранив спокойную интонацию и жесты
Отрицать свою вину, говорить, что партнер не прав. Говорить «нет»	Найти, с чем можно согласиться. Говорить «да»
Оправдываться, обещать немедленно все исправить	Спокойно согласиться с тем, что неприятная ситуация произошла, не вдаваясь в объяснение причин
Снизить значимость проблемы, говорить: «Да брось ты!», «Ничего страшного не случилось»	Признать значимость проблемы
Говорить подчеркнуто сухим официальным тоном	Проявить сочувствие
Использовать ответную агрессию, сарказм: «А сам-то…?!»	Еще раз проявить сочувствие

Саморегуляция:
управление ресурсным состоянием

Понимание своего состояния сейчас
Понимание желаемого состояния
Подбор своих методов достижения
Я в «РЕСУРСЕ»

Что Вы считаете своими главными ресурсами?

Какие ежедневные ритуалы Вы используете для поддержания своего психологического самочувствия?

В состоянии полного удовлетворения жизнью фиксируйте, за счет чего находитесь в хорошем состоянии, что забирает Ваши ресурсы?

Техника «Чужой пиджак»

В технике представлены формы эмоционального заражения и способ разгрузки

Порой мы не замечаем, как цепляем эмоции других людей на себя. Например, подошел к Вам раздраженный коллега. Он 5 минут с Вами поговорил в эмоциональном напряжении раздражения, даже не важно, о чем вы говорили, и надел на Вас свой «пиджак раздражения». Бывает так, что Вы сами во время разговора самостоятельно снимаете чужой «пиджак», надеваете его на себя, занимаетесь в нем своими делами. Весь день носите его сами, даете поносить другим коллегам, а вечером еще приносите мужу/жене домой.

Осознав деструктивную эмоцию, спросите себя: «Мой ли это пиджак?»

И, если Вы «сняли его с чужих плеч и одели на себя», – мысленно «снимите его».

Техника «Снижаем важность события»

Оказавшись в ситуации с негативным эмоциональным окрасом или предчувствуя ее, спросите себя, насколько важно это событие в масштабе всей Вашей жизни? В масштабе 10 лет? В масштабе года? В масштабе этой недели? Отлично! Эмоция должна соответствовать по интенсивности важности события недели, а не десятилетия.

Причиной страха является преувеличение значимости ожидаемого события и неприятностей, которые могут возникнуть в связи с этим событием.

Например, если я не сделаю отчет в срок, меня уволят, я не смогу оплачивать кредит, придется продавать квартиру!

Подобные убеждения могут быть опровергнуты через изучение возможных последствий ситуации и подготовку к ним, то есть через повышение убежденности в будущем.

Релаксация по Джекобсону

1-2 секунды напрягите и отпустите 2-3 раза подряд соответствующие мышцы:

- пальцы ног;
- стопы;
- икроножные мышцы;
- мышцы бедра;
- ягодичные мышцы;
- живот;
- мышцы спины;
- кисти рук (сжать в кулак, расслабить);
- предплечье (напрячь, расслабить);
- трицепсы, бицепсы;
- мышцы груди;
- мышцы шеи

Упражнения для лица

- Маска удивления (поднять высоко брови);
- Маска гнева (нахмурить брови);
- Маска поцелуя (сомкнуть губы как для поцелуя);
- Маска смеха (улыбка Буратино);
- Маска недовольства (сжать губы, поджать подбородок и опустить уголки рта, сильно зажмуриться и открыть глаза, напрячь и расслабить нос.

Затем следует посидеть несколько минут, насладиться покоем. Когда покажется, что медленно плывете, Вы полностью расслабились.

Техника «Осознанное дыхание»

Мы редко концентрируемся на дыхании, а ведь именно с него начинается наш ритм жизни! От этого зависит наш ритм сердца и здоровье нашего организма.

Пять минут в день уделите внимание своему дыханию, прислушайтесь к нему, какой по продолжительности вдох и выдох, что из них длится дольше?

- **Если вдох — мы больше вбираем чем отдаём.**
- **Если выдох — больше отдаем.**
- **Если делаем паузу между вдохом и выдохом — проявление недоверия.**
- **Дыхание поверхностное или глубокое?**
- **Дыхание происходит ровно без пауз, глубокий вдох и полный выдох.**

Почему, только когда мы засыпаем, дыхание льётся ровно и глубоко?

Техника «100 желаний»

Техника по работе с постановкой целей. Позволяет добавить новизну в свою повседневность.

Что делаем?

1. Берем лист бумаги, ручку и сажаем себя за стол (для очень творческих натур подойдут скорее листы А4, карандаши, фломастеры, а возможно и краски!).
2. В течение 20 минут пишем в столбик 100 желаний, которые хотелось бы осуществить (самые разные от «прокатиться на верблюде» до "побывать на Эйфелевой башне»)

После 20-ого желания может быть сложно. Держитесь!
Тут могут помочь вопросы:
Что я хочу иметь?
Что я хочу уметь?
Что я хочу делать каждый день?
Что я хочу сделать хоть раз в жизни?

Посмотрите на жизнь во всем ее объеме. Что хотите увидеть и добавить новое в отношения, творчество, работу в увлечения, в семью, спорт и во все, что есть, даже за пределами существующего?

3. Как только список будет готов, напротив каждого желания поставьте одну из букв: A, B или C
Желания группы A – это те, исполнения которых ждешь в первую очередь!
Желания группы B – те, которые осуществимы, но могут подождать .
Желания группы C –это те, которые хотя бы раз в жизни хотелось осуществить.
4. Когда список готов, можно дополнить преобразит его, сделав дополнительно коллаж из фотографий и картинок ваших желаний! Можно добавить ваш wish-лист в телефон!

Главное, не забывайте возвращаться к нему: через месяц, три, полгода или год! Поверьте, это так круто вычеркивать то, что исполнилось и пришло в жизнь или ставить галочку, например!
Не забывайте обновлять список, пусть в нем всегда будет золотая сотня!

Техника «Практики счастья»

1. «Заземление»
2. «Дыхание»
3. «Жизненное меню»
4. «Жизнь на тройку»
5. «Регулярность маленьких шагов»

До новых встреч!

Пусть новый год будет ярким, наполненным только положительными эмоциями!