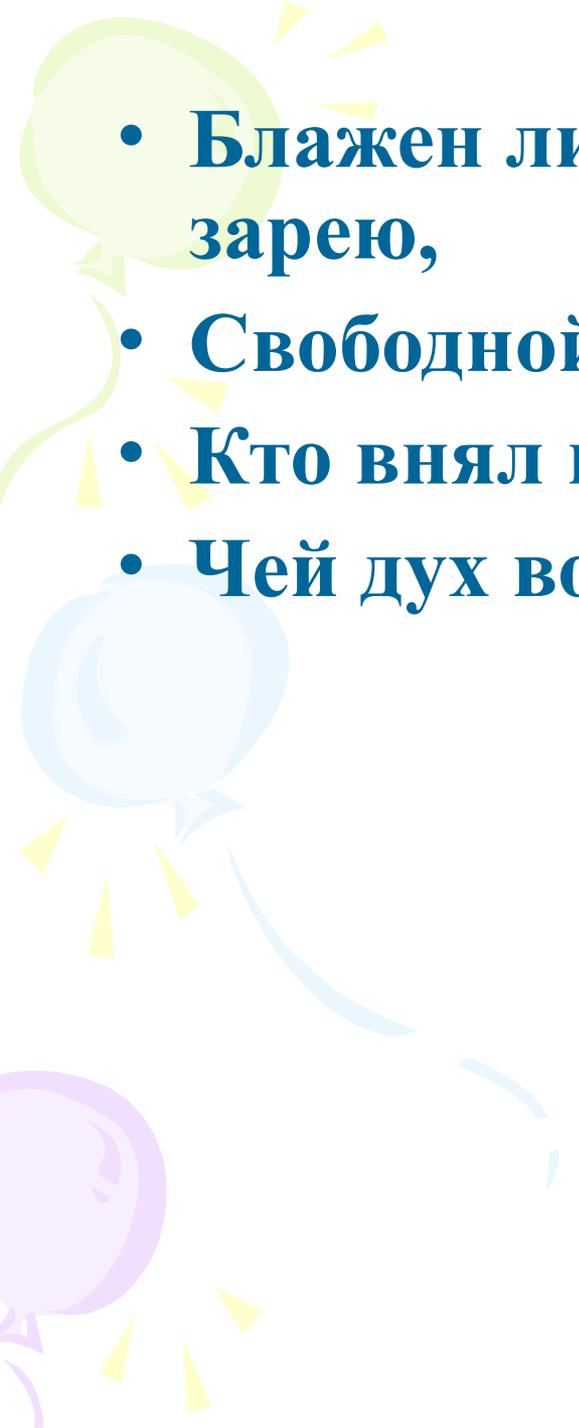
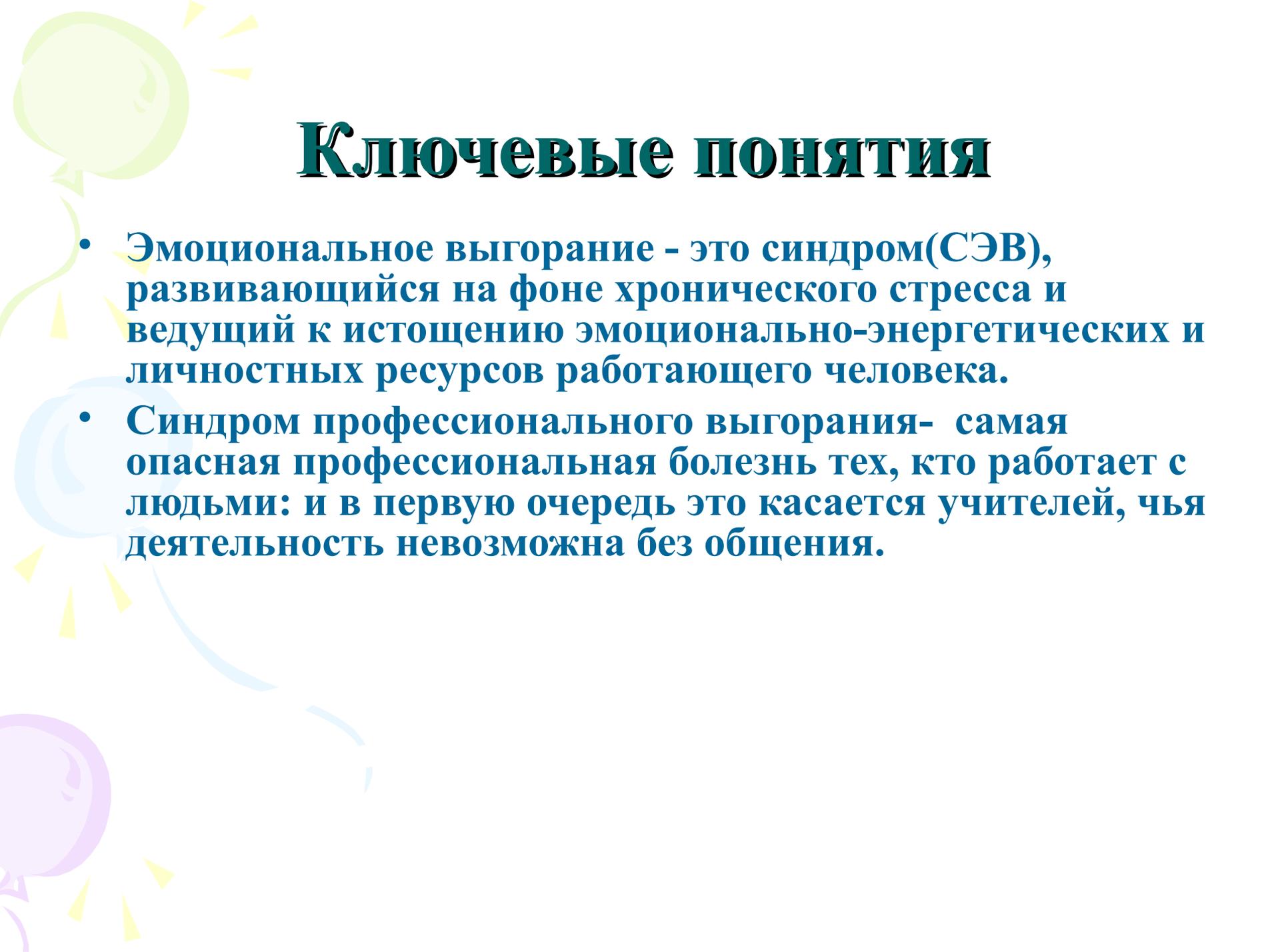


**Психолого-педагогическая  
поддержка учителя  
по снижению  
эмоционального выгорания  
в процессе трудовой  
деятельности**

- 
- **Блажен лишь тот, чья мысль окрылена зарею,**
  - **Свободной птицею стремится в небеса –**
  - **Кто внял цветов и трав немые голоса,**
  - **Чей дух возносится высоко над землею**

**Шарль Бодлер**



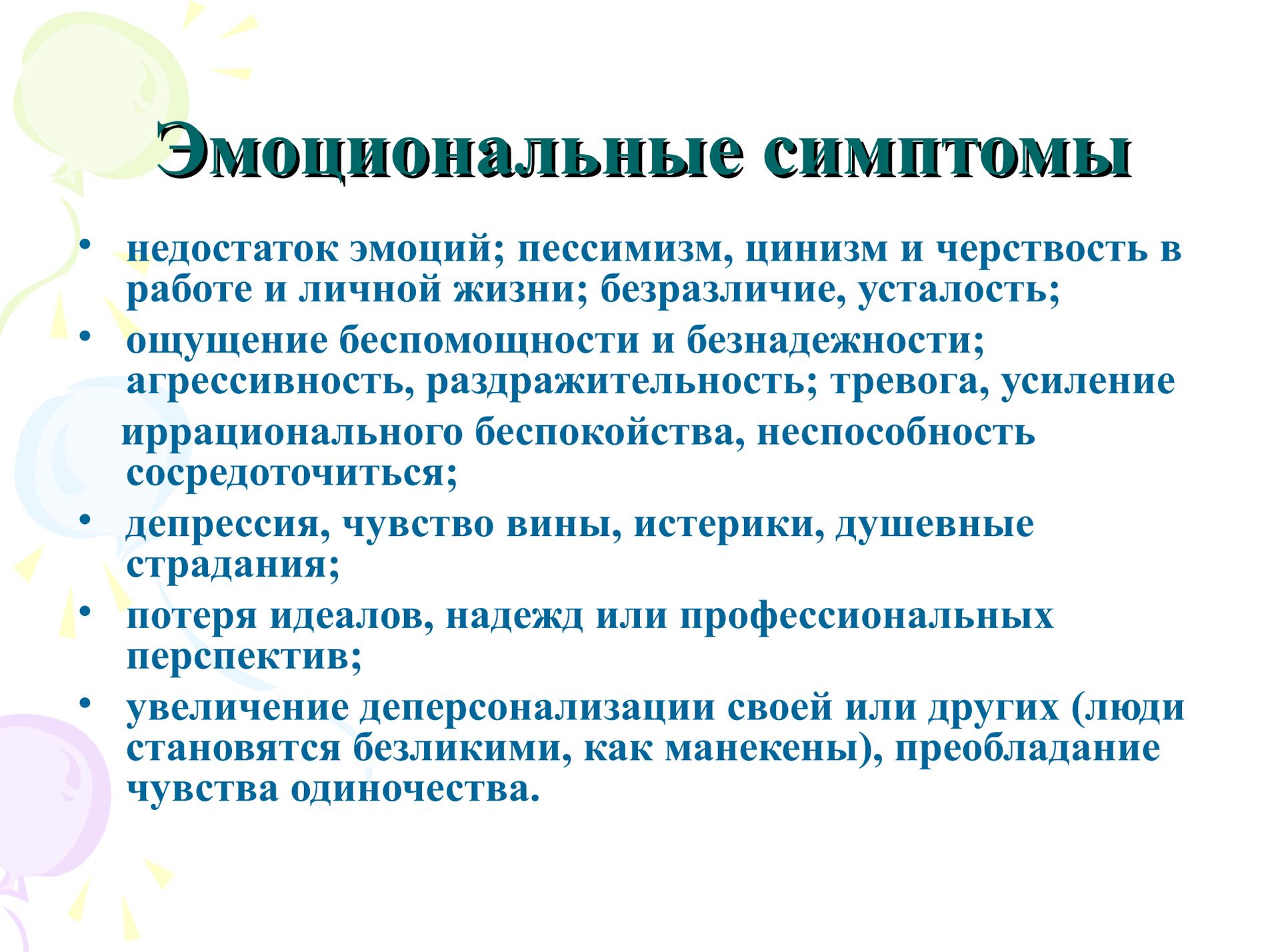
# Ключевые понятия

- **Эмоциональное выгорание - это синдром(СЭВ), развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.**
- **Синдром профессионального выгорания- самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: и в первую очередь это касается учителей, чья деятельность невозможна без общения.**

# **Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:**

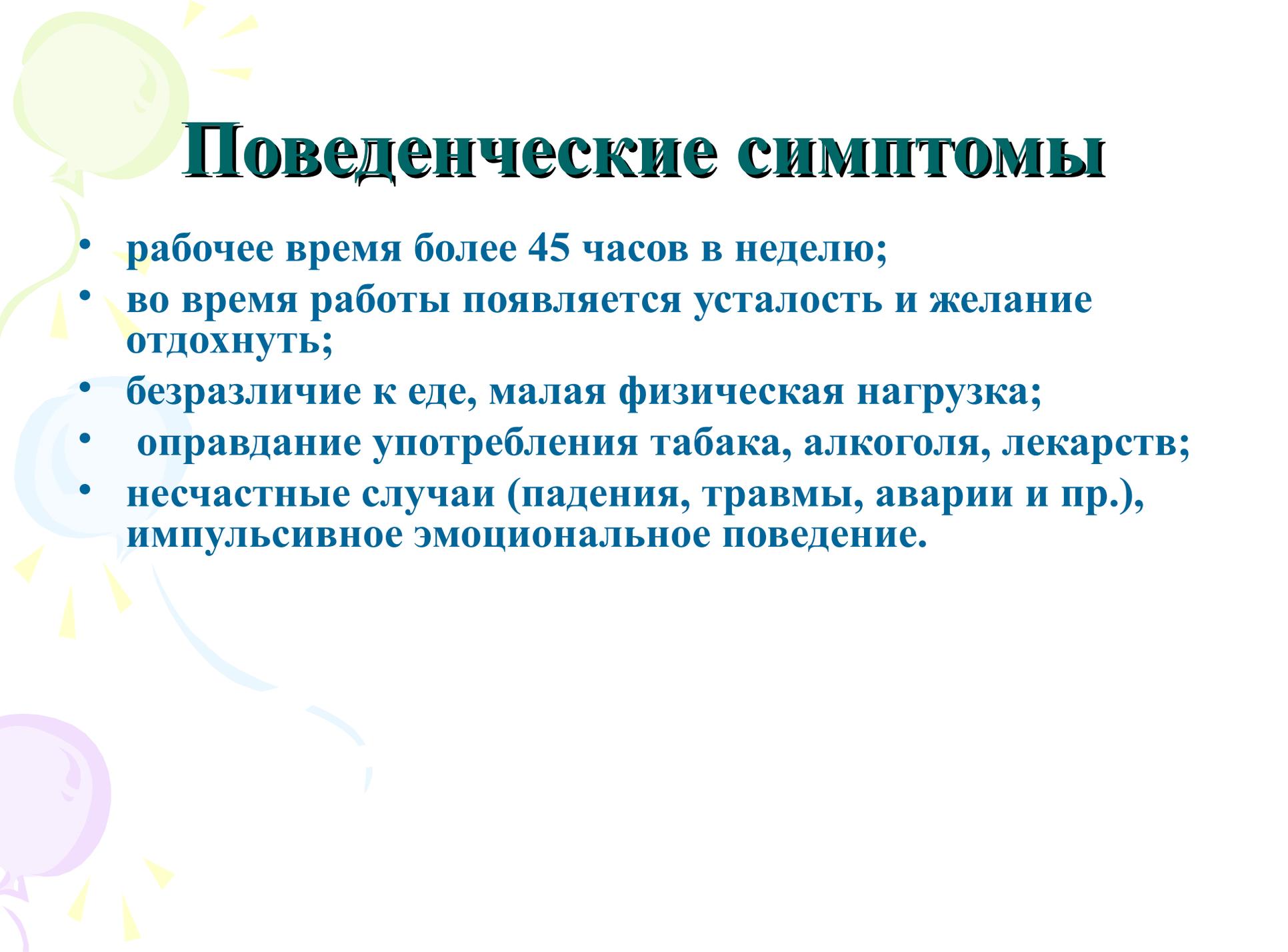
**физические симптомы (усталость, утомление, истощение);**

- изменение веса;**
- недостаточный сон,**
- бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота,**
- головокружение, чрезмерная потливость, дрожь;**
- повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы;**



# **Эмоциональные симптомы**

- **недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость;**
- **ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться;**
- **депрессия, чувство вины, истерики, душевные страдания;**
- **потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;**
- **увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены), преобладание чувства одиночества.**

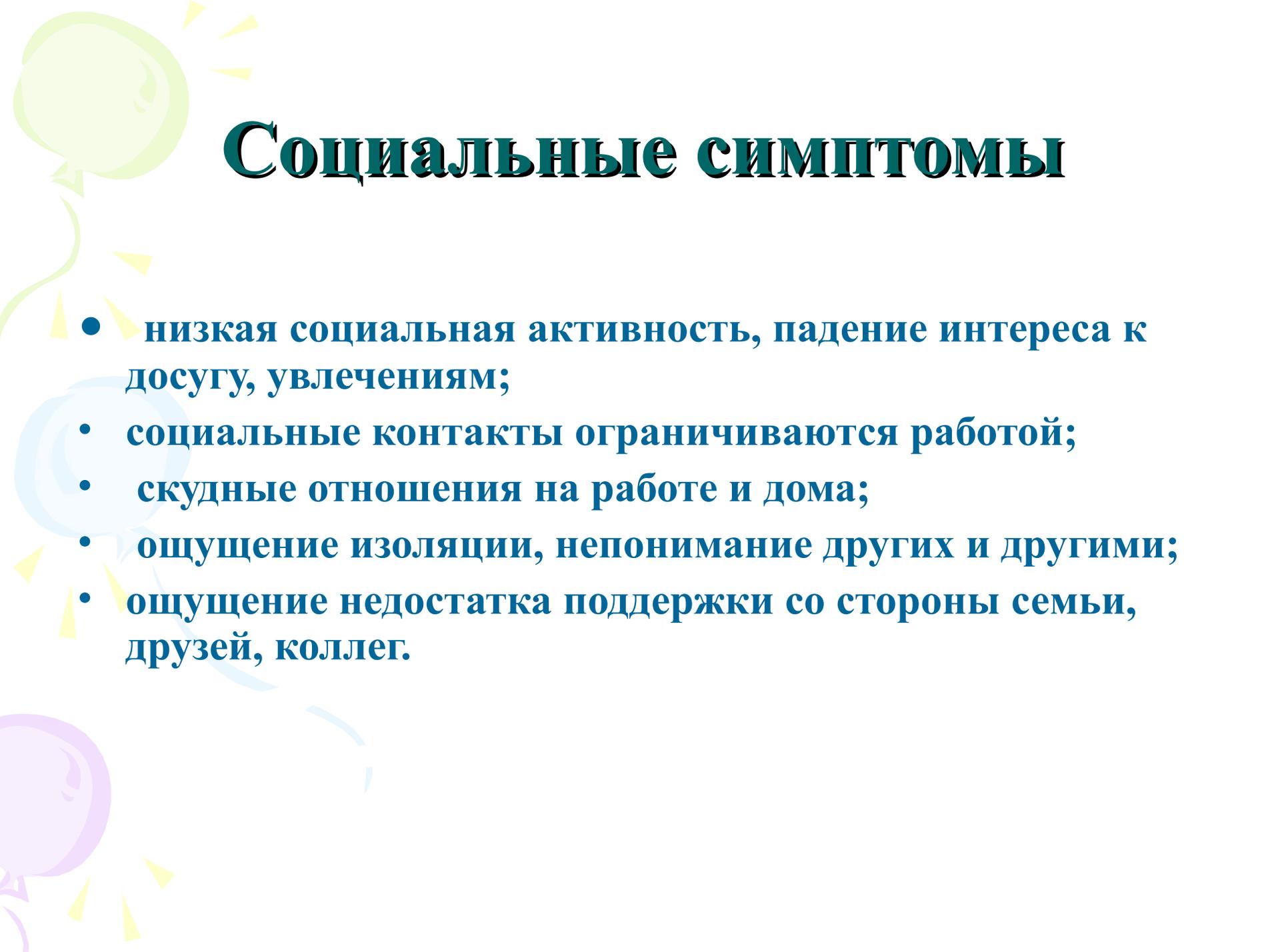


# **Поведенческие симптомы**

- **рабочее время более 45 часов в неделю;**
- **во время работы появляется усталость и желание отдохнуть;**
- **безразличие к еде, малая физическая нагрузка;**
- **оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств;**
- **несчастные случаи (падения, травмы, аварии и пр.), импульсивное эмоциональное поведение.**

# Интеллектуальное состояние

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем;
- скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни, большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- цинизм или безразличие к новшествам, малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах, тренингах, образовании, формальное выполнение работы.



# Социальные симптомы

- низкая социальная активность, падение интереса к досугу, увлечениям;
- социальные контакты ограничиваются работой;
- скудные отношения на работе и дома;
- ощущение изоляции, непонимание других и другими;
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

# **Профессиональное выгорание возникает**

- **в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них;**
- **оно ведёт к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека;**
- **с точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание — это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения.**

# Качества, помогающие избежать профессионального выгорания

## *Во-первых:*

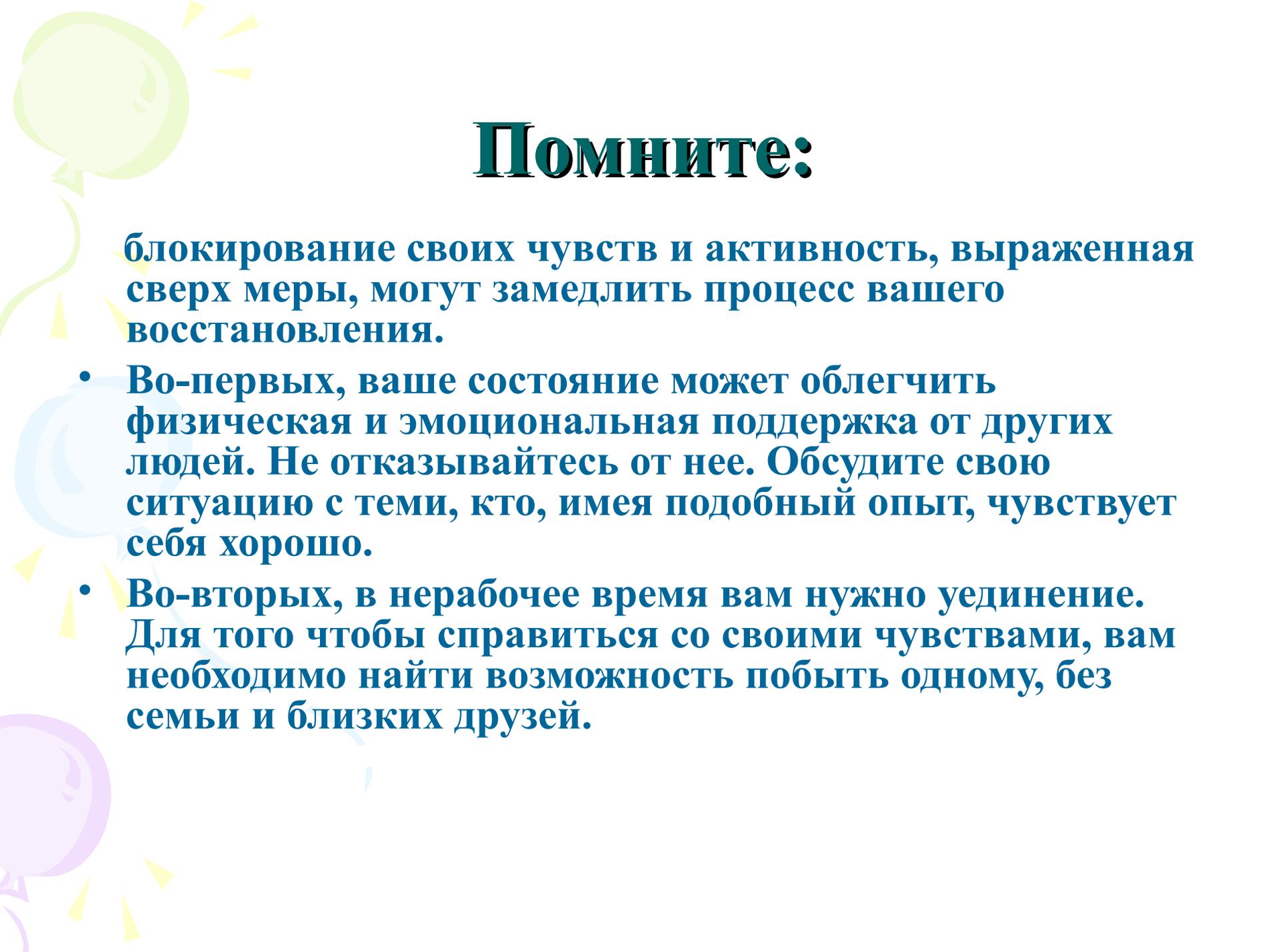
- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

## *Во-вторых:*

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

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

- Прежде всего признать, что они есть.
- Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.
- Люди часто оценивают эти проявления неверно: как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с её «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.



# Помните:

**блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.**

- **Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.**
- **Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.**

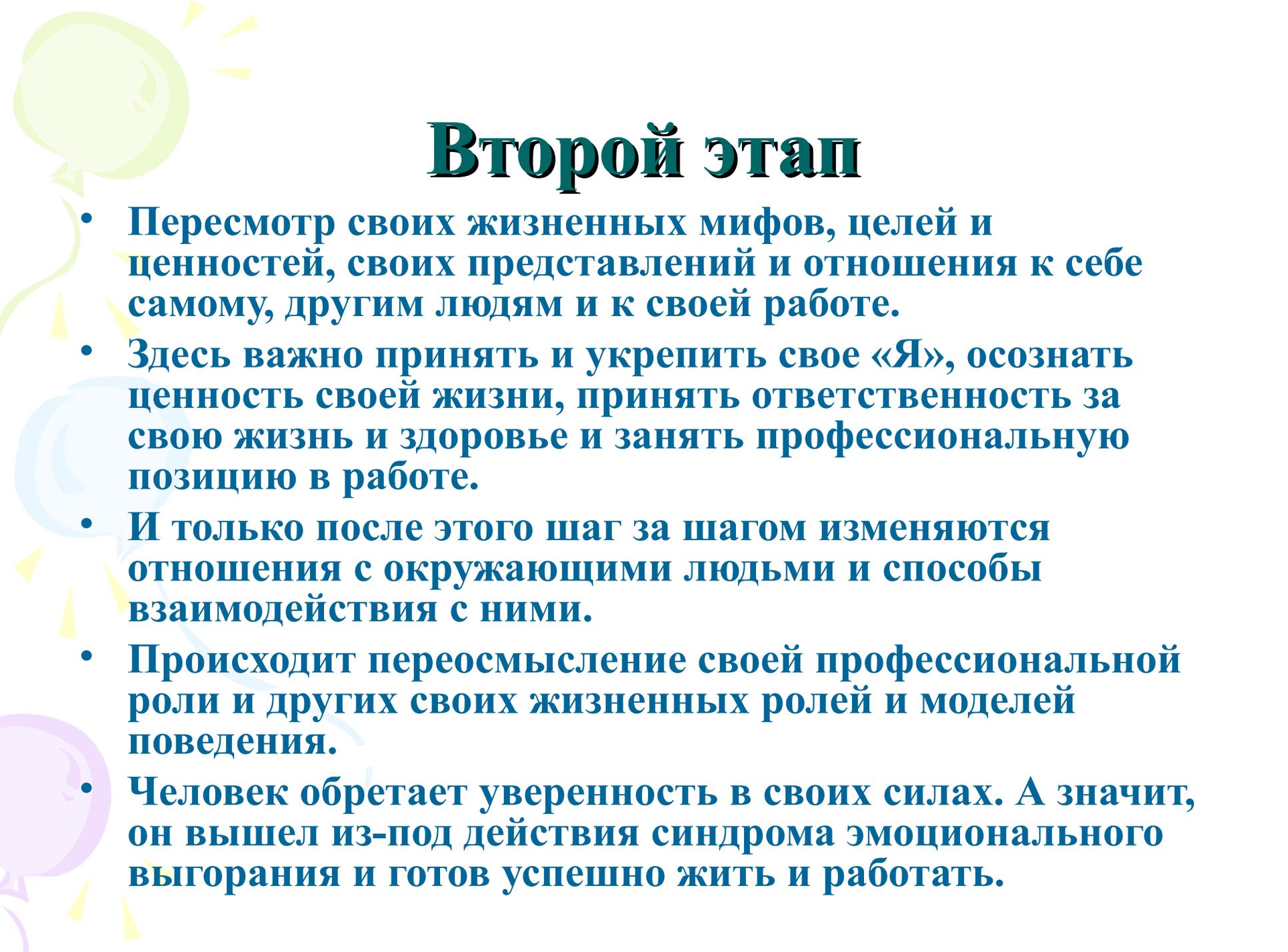
# **ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

- **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 выгорания, 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.**

# **ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ**

**На первый этапе.**

- **Необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств.**
- **Почему? Да потому, что основа «психологического лечения» — помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя».**
- **Сначала идет трудная работа, цель которой — «снять панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.**

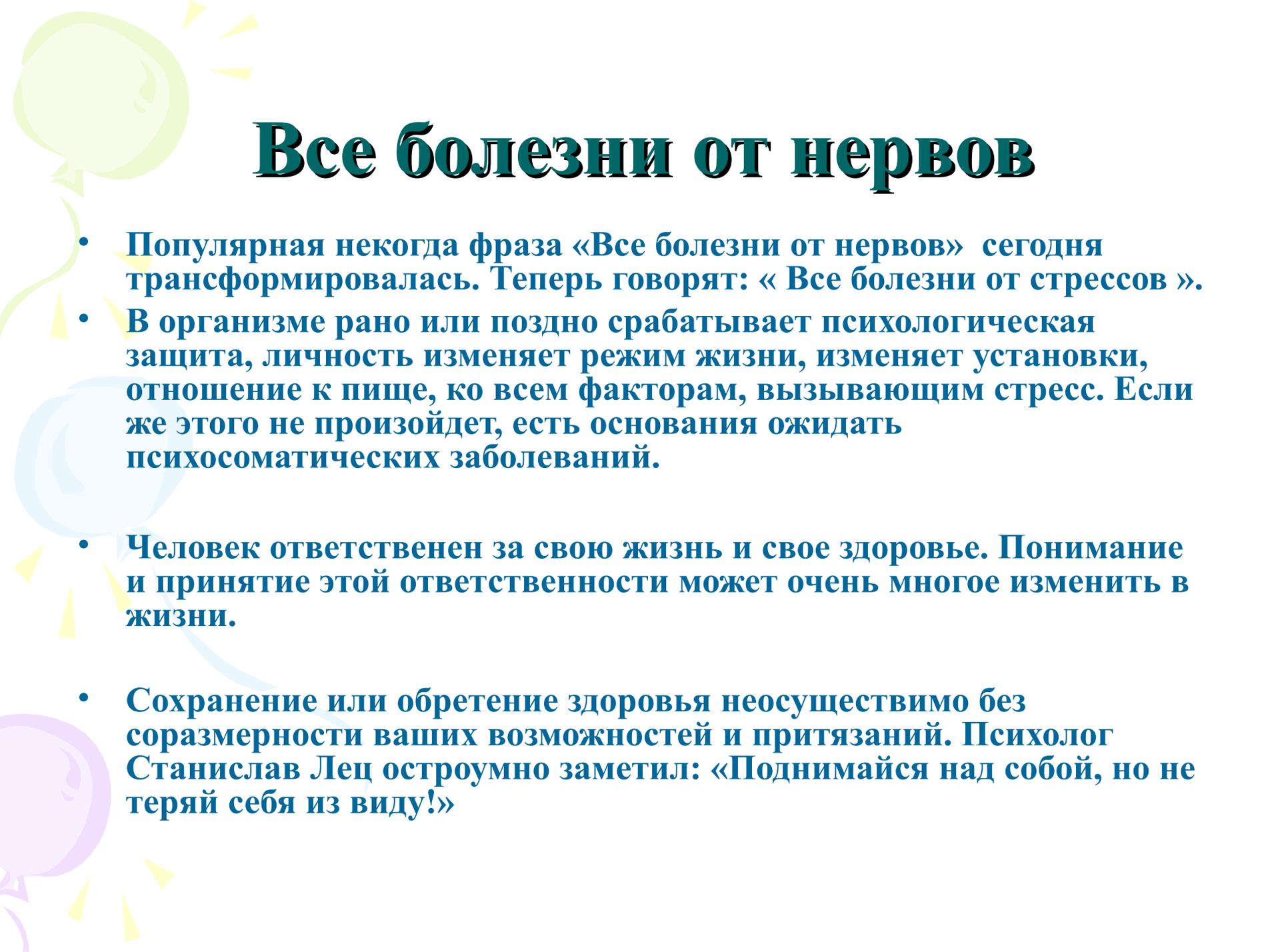


# Второй этап

- Пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе.
- Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни, принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.
- И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними.
- Происходит переосмысление своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения.
- Человек обретает уверенность в своих силах. А значит, он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.

# **Эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный**

- **Надо отметить, что эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому, часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении.**
- **« Каждый из нас управляет миром, ведь иногда лежащий на дороге камень «управляет» шестисотым Мерседесом. Причины, укорачивающие жизнь, – страх, уныние, хандра. Человек заболевает не от того, что он ест, а из –за того, что его ест страх, пробуждающий неослабное чувство тревоги, беспокойства, отчаяния.**



# Все болезни от нервов

- Популярная некогда фраза «Все болезни от нервов» сегодня трансформировалась. Теперь говорят: « Все болезни от стрессов ».
- В организме рано или поздно срабатывает психологическая защита, личность изменяет режим жизни, изменяет установки, отношение к пище, ко всем факторам, вызывающим стресс. Если же этого не произойдет, есть основания ожидать психосоматических заболеваний.
- Человек ответственен за свою жизнь и свое здоровье. Понимание и принятие этой ответственности может очень многое изменить в жизни.
- Сохранение или обретение здоровья неосуществимо без соразмерности ваших возможностей и притязаний. Психолог Станислав Лец остроумно заметил: «Поднимайся над собой, но не теряй себя из виду!»

# Учимся побеждать страх, уныние, беспокойство

- «Холера в облике женщины обещала встретившемуся ей путнику истребить в одном городе определенное число людей. Погибло же намного больше. Путник упрекнул ее, что она не сдержала свое слово. На упрек Холера ответила: «Все умершие сверх названного мною числа погибли не от меня, а от страха».

Расскажу вам одну притчу. Шут и король. Король решил подшутить над своим шутом. За незначительную провинность он приговорил его к смертной казне. Шут поднялся на эшафот, положил голову на плаху. Палач взял кувшин с холодной водой и вылил её на шею шута. Шутка не получилась, шут умер от страха.

- Старинная врачебная мудрость гласит : «Истреби из сердца все досады». Уныние – наиболее энергичный союзник болезни. Страх, уныние, хандра и зависть – вот основные причины, укорачивающие жизнь.
- Будьте оптимистами. Люди, увлеченные самоусовершенствованием, практически не болеют: радость окрыляет и удесятеряет их силы. А если все – таки занедужат, то легко выздоравливают.
- Нобелевский лауреат в области медицины доктор Каррел как – то сказал: «Человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым.»

# Много ли существует видов здоровья?

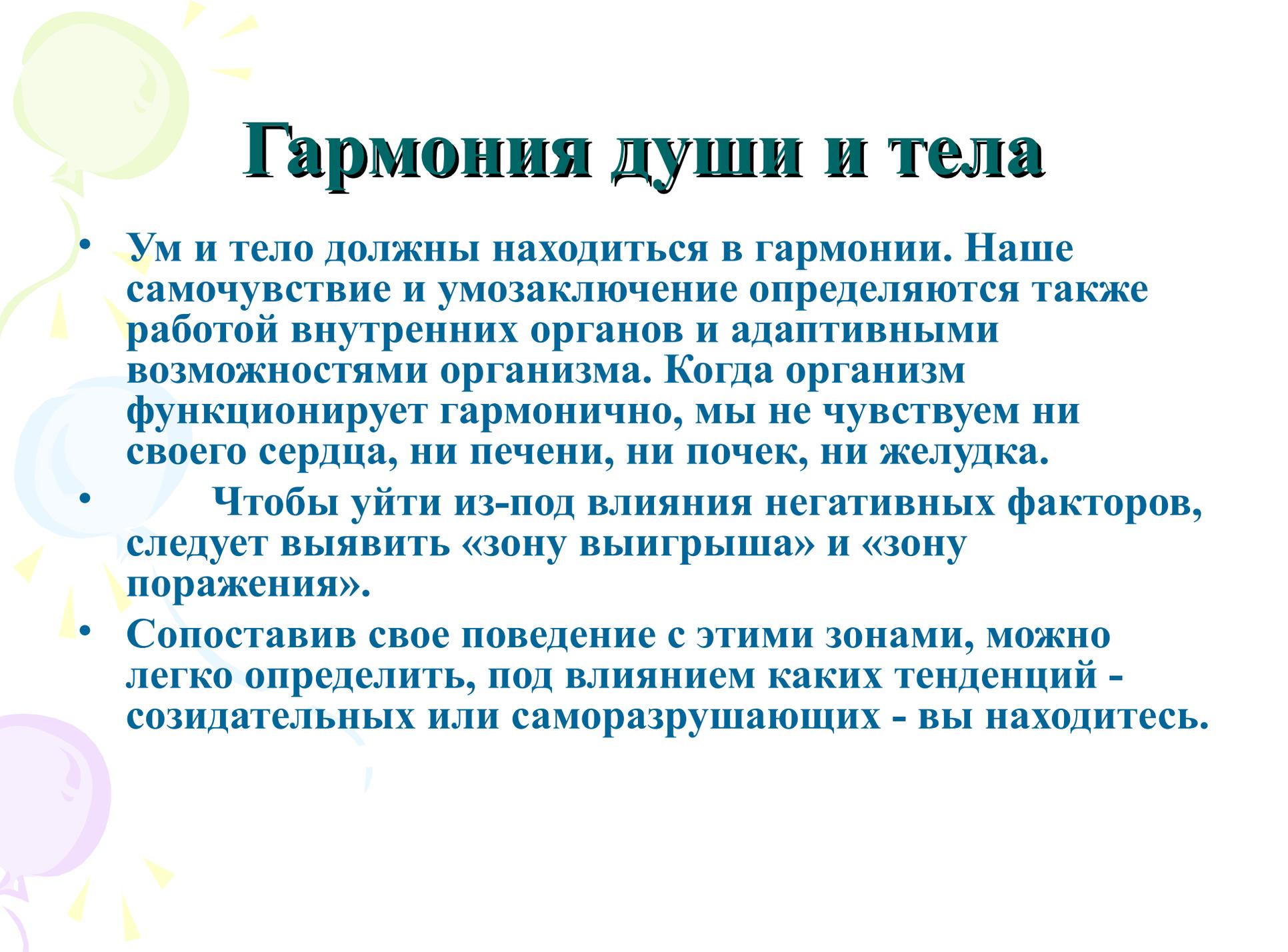
- Увы, нет, существует только один вид – само здоровье, но болезней миллионы. Наше самочувствие и поведение во многом определяется работой внутренних органов. Наша психика сродни бумерангу. Если вы запустите бумеранг тоски, он возвратится к вам, завершив круговой полет в сторону звездного неба, повинуюсь только ему понятному закону, но не один а с множеством различных болезней.
- «Наша жизнь такова, какой делают ее наши мысли», - сказал Марк Аврелий - великий философ, один из правителей Рима.
- Каждому человеку предстоит осилить путь, ведущий к миру, его осмыслению и приятию. Этот поиск обязательно принесет ощутимый результат. Именно там, внутри вашей личности, заложены ответы практически на все вопросы. Именно это и поможет жить по-своему, опираясь на свой собственный, уникальный жизненный опыт.
- Восстановление утраченного психо - эмоционального равновесия - способность, дарованная нам изначально.
- Существует множество методик, посредством которых можно более или менее успешно обрести равновесие.
- Мы будем учиться обретать эмоциональное равновесие почти так же, как когда-то учились ходить.

# «ЗОНЫ ВЫИГРЫША»

- *Правило зеркала. Окружающие меня люди - мои зеркала. Они отражают неосознаваемые аспекты моей собственной личности. Если кто – то мне нагрубит, значит , я сам готов нагрубить, так что обижаться мне не на кого.*
- *Правило выбора. Понимаю и осознаю, что все происходящее в моей жизни есть результат моего собственного выбора. К кому же предъявлять тогда претензии? Автор я сам.*
- *Правило ответственности. Несу ответственность за свой выбор и отказываюсь от любых самооправданий. Самооправдания бесполезны.*
- *Правило погрешности . Осознаю погрешность своих мнений и суждений. Привязанность к чувству собственной правоты рано или поздно приводит к личной катастрофе. Кто свято верит в свой образ мира, тот не видит самого мира.*
- *Правило соответствия. Имею ровно то и ровно столько, чему я соответствую, ни на йоту больше, ни на йоту меньше, касается ли это отношений с близкими, коллегами, друзьями, должности или денег. Так что все мои претензии бессмысленны. Меняюсь я - меняются и обстоятельства.*
- *Правило присутствия . Я здесь и сейчас. прошлого нет, потому что его уже нет. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока я жив, я бессмертен. Есть повод порадоваться.*

# «Зоны поражения»

- Критикую и осуждаю других, то есть пеняю на зеркало.
- Предъявляю претензии к миру, вместо того чтобы осознать происходящее со мной.
- Отказываюсь от собственной ответственности за происходящее со мной и стремлюсь переложить ее на других людей или на обстоятельства. Иждивенчески ожидаю, что кто – то придет ко мне и подарит мне удачу и счастье.
- Категорически убежден в собственной правоте и верю в безоговорочную истинность своих концепций, мнений, установок.
- Предъявляю претензии к тому, чему не соответствую, то есть хочу обладать тем, что мне не принадлежит.



# Гармония души и тела

- Ум и тело должны находиться в гармонии. Наше самочувствие и умозаключение определяются также работой внутренних органов и адаптивными возможностями организма. Когда организм функционирует гармонично, мы не чувствуем ни своего сердца, ни печени, ни почек, ни желудка.
- Чтобы уйти из-под влияния негативных факторов, следует выявить «зону выигрыша» и «зону поражения».
- Сопоставив свое поведение с этими зонами, можно легко определить, под влиянием каких тенденций - созидательных или саморазрушающих - вы находитесь.

# **Самый простой способ – релаксация или расслабление**

**Упражнение №1. Игра «Толкни меня».**

**Цель - обретение способности расслабить мышечные зажимы.**

**Правила:**

- **Играющих двое.**
- **Встаньте лицом друг к другу.**
- **Вытяните руки перед собой ладонями вперед, играющие соприкасаются ладонями.**
- **Можно наклоняться вперед или назад, но нельзя сдвигаться с места.**
- **Можно отталкивать ладони партнера с любой силой.**
- **Избегая контакта, можно отводить свои руки в стороны.**
- **Проигрывает тот, кто дотронется до какой-либо другой части тела партнера, или сдвинет с места свою ногу, или выйдет за пределы круга.**

# **Самый простой способ – релаксация или расслабление**

## **Упражнение №2**

- **Посидите спокойно с полужакрытыми глазами, скрестив ноги, положив руки на колени. Сделайте 15 – 20 глубоких вдохов и удлиненных выдохов, втягивая в себя живот при выдохе и выпячивая при вдохе. Упражнение можно проводить, сидя на стуле или табурете. Ноги должны быть слегка расставлены в стороны, руки – на коленях.**

## **Упражнение №3**

- **Раздувание щек. Сделайте 30 – 40 раздуваний щек в удобном для вас темпе без излишнего напряжения.**

# Самый простой способ – релаксация или расслабление

- **Самомассаж лица.** Движение « умывание лица раскрытыми ладонями». Двумя раскрытыми ладонями произведите легкое растирание обеих половин лица. Ладони должны двигаться вверх и вниз, захватывая щеки и виски . Сделайте 15 – 20 движений в ту и в другую сторону.

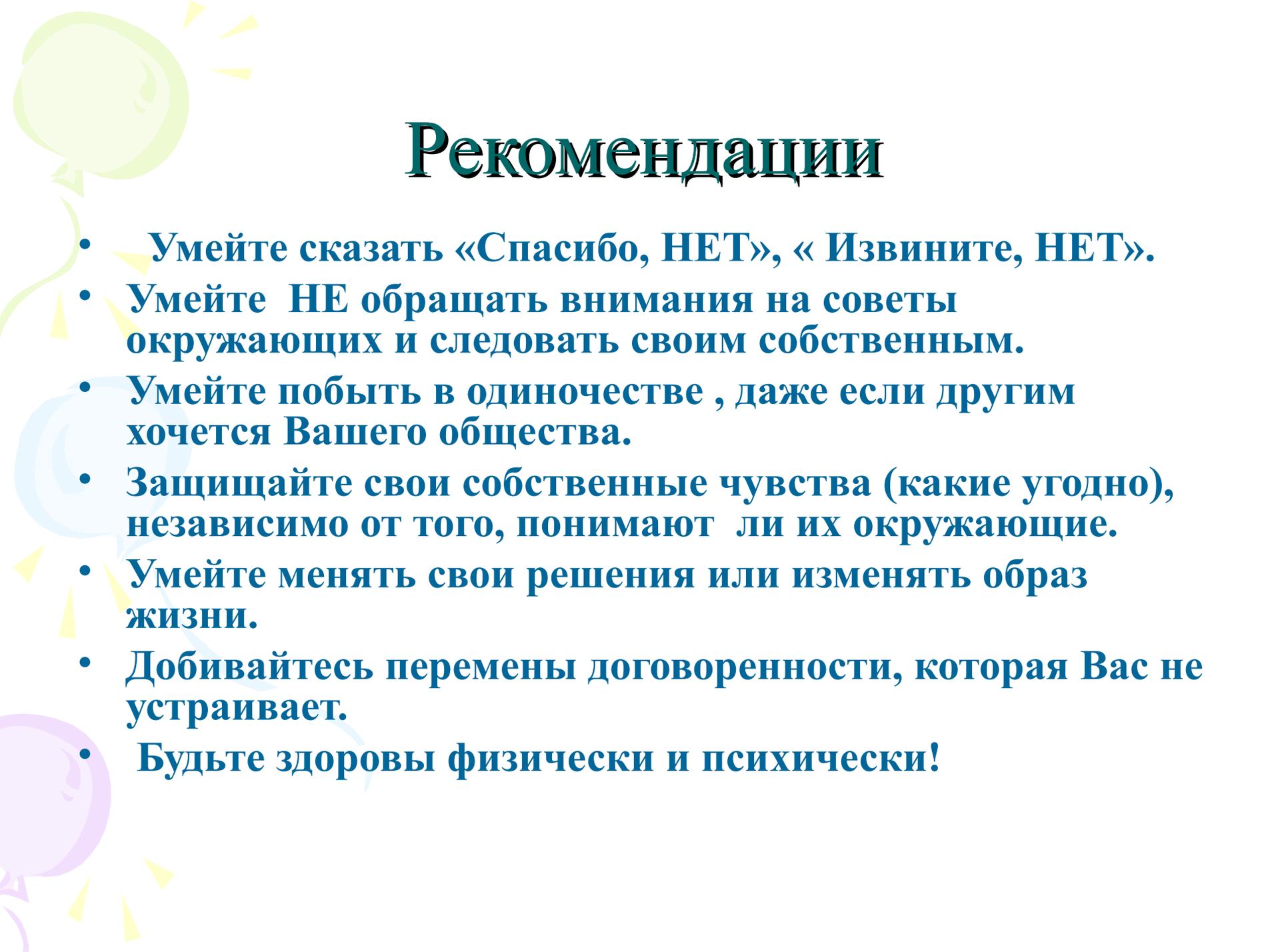
## Упражнение №4

- **В качестве дополнительной психоэмоциональной разгрузки включите музыку и спокойно полежите, закрыв глаза, минут 10 – 15. Всецело отдайтесь потоку музыки, не анализируя ее.**



# Рекомендации

- ▶ **Каждый день находите повод посмеяться.**
- ▶ **Каждый день хвалите себя по нескольку раз.**
- ▶ **Говорите приятные слова своим близким.**
- ▶ **Два – три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку до пота. Полезно попотеть в бане.**
- ▶ **Вы имеете право:**
  - **иногда ставить себя на первое место;**
  - **иногда просить о помощи и эмоциональной поддержке;**
  - **протестовать против несправедливого обращения или критики;**
  - **иметь свое собственное мнение или убеждение;**
  - **совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь;**
  - **предоставлять людям право самим решать свои проблемы.**



# Рекомендации

- Умейте сказать «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ».
- Умейте НЕ обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным.
- Умейте побыть в одиночестве , даже если другим хочется Вашего общества.
- Защищайте свои собственные чувства (какие угодно), независимо от того, понимают ли их окружающие.
- Умейте менять свои решения или изменять образ жизни.
- Добивайтесь перемены договоренности, которая Вас не устраивает.
- Будьте здоровы физически и психически!

# **Вы никогда не обязаны**

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- делать приятное неприятным Вам людям;
- любить людей, приносящих вам вред;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем Вам позволяет время;
- делать что-то , что Вы на самом деле не можете сделать ;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что – то , что Вам на самом деле отдавать не хочется;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.



**Не забывайте любоваться**

**красотой природы!**



































**Постарайтесь избавиться от  
чувства собственной значимости и  
жалости к себе. Берегите себя и  
своих близких.**