

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа
Оренбургской области"



*Как не сгореть на работе
или еще раз о профилактике синдрома
профессионального выгорания
(методическое пособие)*

Кувандык
2017

Утверждено методическим советом МБУДО "ДПШ":
Протокол № _____ от _____

Составитель: Лимарева Э.Д., методист МБУДО "ДПШ"

Ответственный за выпуск: Побединская Н.В.,
зав. методической службой МБУДО "ДПШ"

Как не сгореть на работе или еще раз о профилактике синдрома профессионального выгорания (методическое пособие).– Кувандык: МБУДО "ДПШ", 2017.

Данное методическое пособие включает в себя как теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания (сущность понятия, факторы возникновения, характеристики этапов и признаки, способы выявления), так и пути решения обозначенных проблем, а также внутренние и внешние ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.

Методическое пособие адресовано методистам, педагогам, руководителям учреждений дополнительного образования, и всем другим категориям педагогических работников, интересующихся вопросами профилактики профессионального выгорания.

Содержание

Введение

1. Теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания педагога
 - 1.1. Составляющие для определения наличия и степени «выгорания»
 - 1.2. Предпосылки развития эмоционального выгорания
 - 1.3. Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.
 - 1.3. Фазы процесса динамического выгорания
2. Внутренние (личностные) и внешние (социальные) ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.

Приложение 1. «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»
(Водопьянова Н.Е.)

Приложение 2. Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений

Приложение 3. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».

Приложение 4.

Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать? (А.Яссингер)

Введение

В последние годы в психологии активно разрабатывается проблема изменений личности под влиянием профессии: с одной стороны – это профессионализм и мастерство, с другой – профессиональная деформация личности и эмоциональное выгорание. Педагоги – та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики своей деятельности. В связи с этим, одной из серьезных практических проблем современной педагогики является профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Синдром эмоционального выгорания («эмоциональное сгорание») — специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми. Данный синдром развивается в процессе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессионального общения. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, становлению профессионального коллектива. Рассмотрение данной проблемы представляется весьма актуальным в связи с прямым отношением синдрома эмоционального выгорания к сохранению здоровья, психической устойчивости, надёжности и профессиональному долголетию педагогов, включённых в длительные межличностные коммуникации, а также с влиянием данного синдрома на качество педагогической деятельности и педагогического общения учителя с учащимися.

О синдроме эмоционального выгорания впервые заговорили за рубежом около 40 лет назад, в то время его обозначили словом «burnout», что переводится как сгорание, затухание горения, выгорание. Термин «синдром эмоционального выгорания» ввёл Х. Фрейнденберг в 1974 году для характеристики здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально-загруженной атмосфере организации.

Эмоциональное выгорание – это симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов

профессионального кризиса, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия, эмоциональное истощение; деперсонализация (тенденция развивать негативное отношение к людям); редуцирование личных достижений (проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других)

Составляющие для определения наличия и степени «выгорания»

Психофизиологические симптомы

- Непроходящее чувство усталости утром, вечером.
- Ощущение эмоционального и физического истощения.
- Снижение восприятия и реактивности изменения внешней среды: притупление любопытства, страха.
- Общая слабость, снижение активности, ухудшение биохимии крови, гормональных показателей.
- Частые головные боли.
- Снижение или увеличение веса.
- Полная или частичная бессонница. Быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или наоборот: трудно заснуть ранее 2-3 часов ночи, и трудно проснуться утром.
- Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течение всего дня.
- Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках.
- Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания. Потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально-психические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия. Понижение эмоций, чувство подавленности.
- Повышение раздражительности на незначительные, мелкие события.
- Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).
- Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации причин нет.
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги, «что-то не так».
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».
- Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы.

Поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее.
- Работник заметно меняет свой режим. Рано приходит и поздно уходит или наоборот.
- Руководитель отказывается от принятия решений, формулируя разные причины себе и другим.
- Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.
- Невыполнение важных приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия.
- Дистанцированность от сотрудников и других людей, рост неадекватной критичности.

Предпосылки развития эмоционального выгорания

Внешние

- Хронически напряжённая психоэмоциональная деятельность (интенсивное общение, целенаправленное восприятие людей, подкрепление общения эмоциями).
- Дестабилизирующая организация деятельности: нечёткая организация и планирование труда, плохо структурированная и расплывчатая информация. Всё это отрицательно сказывается на взаимодействии субъектов общения.
- Повышенная нравственная или юридическая ответственность за выполняемую работу.
- Неблагоприятная психологическая сфера профессиональной деятельности: конфликтность по вертикали (с руководством), с коллегами, родственниками.
- Психологически трудный контингент. (У педагогов - дети с отклонениями в психике. У руководителей - подчинённые с акцентированными чертами характера. У обслуживающего персонала капризные и грубые клиенты).

Внутренние

Темперамент, стиль общения, экстравертированность или интровертированность. Люди замкнутые, необщительные выгорают быстрее и их способность к защите ниже. Так как эмоциональные нагрузки от общения действуют на них более пагубно в силу того, что их психические функции настроены на менее бурное изменение эмоциональной энергетике.

Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.

Можно выделить *три группы факторов*, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания:

1. К *личностным факторам* риска «выгорания» относятся склонность к интроверсии; реактивность; низкая или чрезмерно

высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки и др.

В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.

2. **Статусно-ролевые факторы** риска выгорания включают ролевой конфликт; ролевую неопределенность; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией); низкий социальный статус; ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; отверженность в значимой (референтной) группе; негативные полоролевые (гендерные) установки, ущемляющие права и свободу личности.

3. К **корпоративным (профессионально-организационным) факторам** риска выгорания относятся нечеткая организация и планирование труда; монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения; негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности; напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег; конфликты, конкуренция; дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки; др.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Фазы процесса динамического выгорания

Первая - «напряжение».

Вторая - «резистенция».

Третья - «истощение».

Симптомы фазы «напряжение».

- Переживание психотравмирующих обстоятельств. Проявляется усиливающимся осознанием проблем. Если человек не региден, то недоверие и раздражение усиливается. Накапливается негодование, недовольство ситуацией.
- Неудовлетворённость собой, должностью, обязанностями. В результате неудач, расстройств, действует механизм эмоционального переноса. Энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько не себя. Происходит противопоставление себя обстоятельствам. Систематически переживаются трудности.
- Загнанность в клетку. Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. У человека возникает вопрос: «когда всё это кончится?»
- Тревога и депрессия. Возникает разочарование в себе, избранной профессии, в конкретном месте службы. Этот симптом является крайней точкой в формировании тревожного напряжения при развитии эмоционального выгорания.

Симптомы фазы резистенции:

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование. Человек не чувствует разницы в своих реакциях. На одних событиях экономит эмоции, на других излишне тратит. Действует часто по принципу «хочу - не хочу». Партнёры начинают чувствовать чёрствость и равнодушие. Иногда понимают это как неуважение.
- Эмоционально - нравственная дезориентация. Происходит ещё большее усугубление неадекватных реакций на людей. Происходит разделение на хороших и плохих.
- Расширение сферы экономии эмоций. Это одно из доказательств эмоционального выгорания. Особенно когда эмоции экономятся вне профессиональной деятельности: в кругу семьи, с друзьями. Человек срывается обычно дома. Поэтому домашние становятся первыми жертвами.

- Редукция профессиональных обязанностей. Под редукцией понимается упрощение, сокращение, попытки облегчить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Симптомы фазы истощения:

- Симптом эмоционального дефицита. Личность осознаёт изменения. Понимает некоторую утрату профессиональных способностей. Часто положительные эмоции заменяются отрицательными. Люди становятся резкими, грубыми, обидчивыми, капризными.
- Эмоциональная отстранённость. Почти полное исключение эмоций из сферы деятельности. Почти ничего не волнует, не вызывает эмоционального отклика. Причём это не признак ригидности, а приобретённые защиты. В других сферах человек может жить вполне благополучно. Реагирование без чувств наиболее яркий симптом выгорания - профессиональная деформация личности. Ущерб наносится субъектам общения. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстранённости: «мне наплевать на вас».
- Симптом личностной отстранённости (деперсонализация). Это широкий диапазон умонастроений и поступков в процессе общения. Прежде всего, полная или частичная утрата интереса человека к человеку, субъекту профессиональной деятельности. Тяготит его присутствие, проблемы, потребности. Окружающие люди воспринимаются как объект для манипуляций. Это проникает в установки, принципы, систему ценностей. Появляется антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не представляет социальной ценности. Формируется философия отношения «ненавижу и презираю». Выгорание смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями.
- Симптом психовегетативных и психосоматических нарушений. Образуется по условно-рефлекторной связи. Иногда мысль о субъектах общения вызывает у человека плохое настроение,

дурные ассоциации, бессонницу, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний. Переход с эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что самостоятельно защитные механизмы уже не справляются. Нагрузки слишком велики, и энергия эмоций перераспределяется между другими системами индивида, спасая себя от разрушительной мощи эмоций.

Существует **четыре ядовитых чувства**, которые составляют эмоциональную сторону синдрома сгорания.

1. Вина – перед собой и другими за то, что не сделал, не успел.
2. Стыд – не так получилось, не имел право на ошибку.
3. Обида – от неполученной благодарности на тех, кто не оценил его усилия, не сказал «спасибо» за сделанное.
4. Страх – у меня не получится, меня не поймут.

Было выявлено: проявление синдрома эмоционального сгорания чаще выявляется у специалистов, занимающих опекунскую позицию по отношению к людям (*позиция- опекун*).

Но есть другая *позиция* – *менеджеры*, которые организуют деятельность энергичных, самостоятельных людей. Эта позиция – не вызывает этого синдрома.

Показатели	Позиция Опекун	Позиция Менеджер
Ориентирован	На использование личного влияния	На использование власти закона
Позиция по отношению к детям	Главное любить ребенка и делать его таким, каким я его хочу видеть	Главное – уважать ребенка и ориентироваться на его потребности развития
Стратегический подход при воздействии	Делай, как я сказал	Ты знаешь о правилах и последствиях, делай свой выбор.
Выбор меры	Руководствуется	Руководствуется

воздействия на детей	собственным здравым смыслом	уставом д/сада, выработанным на основе определенных правил и процедур.
Выбор способа подачи областей деятельности	Ориентирован преимущественно на определенную программу	Ориентирован на интересы детей и приспособление к ним способа подачи материала.
Подход к оцениванию	Сравнивает детей друг с другом или с установленным стандартом	Сравнивает успехи детей с их же прошлыми успехами
Способ итогового оценивания	Оценка, основанная на личном впечатлении, использование оценки для контроля и поведения	Тест, согласованный с четким учебным планом, мнение воспитателя не влияет на результат.

Каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов противодействия выгоранию.

Под **ресурсами** понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. Ресурсы подобны иммунитету, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других негативных сторон профессии и современной жизни.

Внутренние (личностные) ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.

К ресурсам личности относят: умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности.

Они дают возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

Можно выделить **четыре уровня личностных ресурсов** противодействия выгоранию:

1. **Физиологический** уровень является базовым, к нему относится то, что биологически задано. Он включает в себя тип нервной системы (ее силу, слабость, устойчивость и др.), пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс.

2. **Психологический** уровень. Он включает в себя три подуровня:

а) **Эмоционально-волевой**. Эмоциональное противодействие (преодоление) – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного реагирования и другое.

б) **Когнитивный**. Когнитивное противодействие – понимание причин стресса, осмысление ситуации и включение ее образа в целостное представление субъекта о себе, окружении и взаимосвязях с ним. Психологическая компетентность, позитивность и рациональность мышления, гибкость мышления, поиск и оценка возможных средств, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, поиск конструктивных стратегий преодоления, самооценка, поиск самоподкрепления и поддержки.

в) **Поведенческий (деятельностный)**. Поведенческое (деятельностное) противодействие – активность и гибкость поведения, перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивизация поведения или деятельности.

3. **Социальный** уровень: социальные роли, позиции и установки, отношение к другим людям.

4. **Духовный** уровень. К этому уровню относятся три психологических ресурса.

Надежда – психологическая категория, способствующая жизни и росту. Это активное ожидание и готовность встретиться с тем, что может появиться на свет. Надеяться – значит в каждый момент времени быть готовым к тому, что еще не появилось на свет, несмотря

ни на что, не отчаиваться, если на том или ином участке жизненного пути это рождение не произошло.

Рациональная вера – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей, нужно вовремя обнаружить эти возможности. Вера – рациональная интерпретация настоящего.

Душевная сила – мужество. Душевная сила – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превращая в «голый» оптимизм или в иррациональную веру. Спиноза под душевной силой понимал способность сказать «нет», когда весь мир хочет услышать «да».

Ключевым ресурсом противодействия «выгоранию» можно считать способность личности к смысловому творчеству. Потеря смысла жизни ведет к ряду профессиональных и личностных деформаций, к числу которых относится синдром профессионального выгорания.

Смысл жизни может быть утрачен «в силу непропорциональности тех психических и личностных затрат, той цены, которую личность платит за свои реальные достижения... Слишком высокая психологическая цена, затраченная на жизненные достижения, понижает мотивацию, притязания и подрывает смысл жизни... Когда цена бывает слишком малой, когда успех приходит без всяких усилий со стороны личности, личность также перестает испытывать удовлетворение, а это, в свою очередь, разрушает смысл ее жизни».

Обновление смыслов профессиональной деятельности происходит постоянно, обостряясь в периоды кризисов. Умение находить новые смыслы в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели – все это является факторами преодоления профессионального выгорания. Человеку необходима гибкость в построении новых смыслов, помогающих адаптироваться к изменившимся условиям.

Оптимальный смысл жизни представляет собой генеральную линию жизни, задающую высокую планку активной жизнедеятельности человека, помогает ему максимально использовать собственные резервы, направляя их на преобразование обстоятельств и собственной личности. Принятие ответственности за каждый жизненный выбор позволяет человеку почувствовать свою жизненную силу.

Внешние (социальные) ресурсы противодействия выгоранию.

К наиболее выраженным внешним ресурсам относятся сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и «свободного времени».

Практика показывает, что наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворение от работы и имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем работа. Напротив, при сильных рабочих стрессах, перегрузке в семье, нехватке либо саморазрушающей трате свободного времени внутренние ресурсы истощаются.

Например, поддержка может являться «сквозным ресурсом», пронизывая все три уровня. В таком случае человек получает поддержку от коллег или начальства на работе, от близких дома и от друзей.

Человек, имеющий ограниченные внешние ресурсы для успешного противодействия факторам выгорания, должен иметь сильные внутренние ресурсы. Посредством развития личностных ресурсов противодействия выгоранию можно дольше оставаться на пике своего профессионального и личностного расцвета

Своевременная профилактика и выявление признаков профессионального выгорания на начальной стадии способствует восстановлению профессионального здоровья и защитных ресурсов организма педагога, что очень важно для конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Профилактика профессионального выгорания

- Забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении; получение удовольствий; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

- Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности: стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах; стремление бороться со своими негативными убеждениями; создание или принадлежность к какому-либо сообществу.
- Повышение уровня профессионального мастерства.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятия спортом, здоровый образ жизни)
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях
- опыт успешного преодоления профессионального стресса
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях
- высокая мобильность
- открытость
- общительность
- самостоятельность
- стремление опираться на собственные силы
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Способы саморегуляции

- смех, улыбка, юмор
- размышления о хорошем, приятном
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха
- чтение стихов

- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- 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.

За всеми этими способами и средствами стоит важный момент, который необходимо четко осознавать – **позитивное мышление является одним из основных способов профилактики эмоционального выгорания.** Что значит позитивное, позитивный? Позитивный, от латинского «positum», т.е. сущий, объективный, имеющий место быть. Следовательно, позитивное мышление – это умение видеть реальность такой, какая она есть, принимать это как данность, позитивное мышление – это умение принять реальность без негатива и борьбы.

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко, доктора психологических наук)

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенное не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты. Вспомните
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

Каждый вечер становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни.
13. Не забывайте хвалить себя!
14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.
16. Станьте энтузиастом собственной жизни!
17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10,

выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе? подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

22. Посещайте, выставки, театр, концерты. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

24. Музыка – это тоже психотерапия.

25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

30. Начинаяте восстанавливаться уже сейчас, не откладываете на потом!

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

Литература:

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И. Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. *Водопьянова Н.Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика/Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2005. – 184 с.
3. *Митина Л.М.* Интеллектуальная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция/ Л.М.Митина. – М.: 2003. – 312 с.
4. *Рогинская Т.И.* Синдром выгорания в социальных профессиях/ Т.И.Рогинская. Психологический журнал – М.: 2002. – № 3 – с. 85–95.
5. *Семенова Е.М.* Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
6. *Рычкова В.В.* Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
7. «Как не сгореть на работе или еще раз о профилактике синдрома профессионального выгорания педагогов», Диагностика, тренинги, рекомендации, опыт работы. - Автор-составитель: Колупаева А.Л., педагог-психолог, руководитель ГМО «Педагог-психолог в ДОУ», г.Верхняя Салда, 2014г

Тестовый материал

Самооценка и самоанализ педагогами своего состояния
«Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (Водопьянова Н.Е.)

Опросник

1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенной.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталой, когда встаю утром и должна идти на работу.
4. Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
5. Меня раздражают те люди, с кем мне приходится работать.
6. Я чувствую себя энергичной и эмоционально воодушевленной.
7. Я умею находить правильное решение в сложных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я оказываю позитивное влияние на продуктивность работы своих коллег.
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненной и бесчувственной по отношению к тем, с кем мне приходится работать.
11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее раздражают, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я чувствую все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. В коллективе, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с коллегами до минимума.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь с людьми, независимо от их социального статуса, пола, возраста, характера.

19. Я довольна своими жизненными успехами.

20. Я чувствую себя на пределе возможностей.

21. Я смогу еще много достичь в своей жизни.

22. Люди, с кем я работаю, перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Ключ

Суб.шкала	низкий	средний	высокий
Истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция	37 и больше	36-31	30 и меньше (низкая самооценка)

30 и меньше (низкая самооценка)

Бланк

№ п/п	Никогда 0	Очень редко 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5	Ежедневно 6
1							
2							
...							
22							

Суб. шкалы	№ утверждения	баллы
Эмоциональное истощение		1,2,3,6,8,13,14,16,20
Деперсонализация		5,10,11,15,22
Редукция		4,7,9,12,17,18,19,21

Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений

<i>Название упражнения</i>	<i>Цель</i>	<i>Описание</i>
Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция	Активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергитизация мозга, визуализация позитивной ситуации	Одну ладонь положите на затылок, другую - на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох – пауза – выдох- пауза. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте, как можно разрешить стоящую перед вами проблему. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом – паузой – выдохом – паузой. Упражнение выполняйте от 30 секунд до 10 минут до синхронной пульсации в ладонях
Ахилл	Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу
Растяжка ахиллова сухожилия	Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги,

		<p>выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите упражнение для другой ноги</p>
Уши	Энергетизация мозга	<p>Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице – 5 раз.</p>
Постукивание	Энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции	<p>Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо</p>
Дыхательное упражнение	Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга	<p>Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации</p>

<p>Дыхательное упражнение Эверли</p>	<p>Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение этого упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразите внутри себя надувной резиновый шарик. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере «заполнения шарика» воздухом руки поднимайте вверх. «Надувание шарика» в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержите дыхание (не более 2 секунд). Повторяйте про себя фразу «мое тело спокойно». Медленно начинайте выдыхать. Продолжайте повторять про себя фразу : «Мое тело спокойно». Продолжительность</p>
--	---	---

		<p>выдоха не менее 3-4 секунд. Повторите это четырехфазовое упражнение 3-5 раз</p>
Ластик	<p>Стирание стрессовой ситуации из памяти</p>	<p>Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого снова закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова ее «стирайте ластиком»</p>

Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».
Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,
- Широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.
- Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

**Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни
и производительно работать?
(А.Яссингер)**

- I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
 1. Заводите будильник?
 2. Доверяете внутреннему голосу?
 3. Полагаетесь на случай?
- II. Проснувшись утром, вы:
 1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
 2. Встаете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
 3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?
- III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
 1. Из кофе или чая с бутербродами?
 2. Из мясного блюда и кофе или чая?
 3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?
- IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:
 1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
 2. Приход в диапазоне 30 минут?
 3. Гибкий график?
- V. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:
 1. Успеть поесть в столовой?
 2. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?
 3. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть?
- VI. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:
 1. Каждый день?
 2. Иногда?
 3. Редко?

VII. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
2. Флегматичным отстранением от споров?
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?

VIII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:

1. Не более чем на 20 минут?
2. До 1 часа?
3. Более 1 часа?

IX. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

1. Встречам с друзьями, общественной работе?
2. Хобби?
3. Домашним делам?

X. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
2. Потерю времени и денег?
3. Неизбежное зло?

XI. Когда вы ложитесь спать:

1. Всегда примерно в одно и то же время?
2. По настроению?
3. По окончании всех дел?

XII. Как вы используете свой отпуск,

1. Весь сразу?
2. Часть летом, а часть зимой?
3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку вполне достаточной?

XIV. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?

3. Прошли пешком не менее 4 км?
- XV. Как вы проводите летний отпуск:
1. Пассивно отдыхаете?
 2. Физически трудитесь, например, в саду?
 3. Гуляете и занимаетесь спортом?
- XVI. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:
1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
 2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
 3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

Оценка ответов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Очки за ответ	Вопросы															
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

Результаты

400-480 очков: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280-400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались

уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 очков: вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача гигиениста и психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

