



Профилактика эмоционального выгорания педагога

**«Не следует бояться стресса, им нужно управлять.
Управляемый стресс несет аромат и вкус жизни»**

Г. Селье



Изменения, происходящие в организме при стрессе

СТАДИИ

Общая реакция тревоги:

- фаза шока
- фаза противошока

Повышение общей резистентности
(сопротивляемости) организма
к стрессовым воздействиям

Истощение

Изменения, происходящие в организме при стрессе

1. Стадия – общая реакция тревоги заключается в максимальной мобилизации адаптационных ресурсов организма.

Физиологические реакции:

- учащение сердцебиения;
- расширение коронарных артерий;
- сужение брюшных артерий;
- расширение артерий, проходящих в толще скелетных мышц;
- расширение зрачков;
- расширение бронхиальных трубок;
- увеличение силы скелетных мышц;
- выработка глюкозы в печени;
- увеличение продуктивности мыслительной деятельности;
- ускорение метаболических процессов.

Изменения, происходящие в организме при стрессе

2. Стадия – повышение общей резистентности (сопротивляемости) организма к стрессовым воздействиям.

Активность физиологических процессов снижается, все ресурсы расходуются экономичнее, повышается устойчивость к различным воздействиям.

Задача: приспособление к изменяющимся
обстоятельствам.

Изменения, происходящие в организме при стрессе

3. Стадия – истощение.

Происходит расстройство механизмов саморегуляции организма. На физиологическом уровне нарушаются обменные процессы, что приводит к снижению общей сопротивляемости организма и его способности к адаптации при неблагоприятных условиях. Это приводит к серьезным нарушениям функционирования организма.

Факторы стресса

- 1) Проблемы в организации трудового дня (уплотнение графика), отсутствие свободного времени.
- 2) Информационные перегрузки.
- 3) Стрессовость, напряженность ситуации, которая может принести не только успех, но и неудачу.
- 4) Негативный отклик коллег вместо создания атмосферы открытости и поддержки.
- 5) Разочарование, необоснованные надежды.
- 6) Неготовность к поражению.
- 7) Отсутствие служб, оказывающих помощь.
- 8) Возможные перспективные изменения «Я-концепции».
- 9) Эмоциональное и социальное напряжение.

Профилактика стресса

- Повышение профессиональной мотивации.
- Выравнивание баланса между затраченными усилиями и ожиданиями.
- Улучшение условий труда (выравнивание баланса работы и отдыха).
- Нормализация микроклимата в коллективе.
- Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
- Овладение приемами саморегуляции.
- Уход от ненужной конкуренции.
- Эмоциональное общение, которое способствует поддержки.
- Поддержание хорошей физической формы.
- Распределение рабочей нагрузки.
- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой.
- Ориентироваться на свой персональный ресурс.

Правила группы

- Доверительный стиль общения.
- Правила «здесь» и «сейчас».
- Персонификация высказываний. Отказ от безличных речевых форм, которые помогают скрыть свою позицию.
- Искренность.
- Закрытость группы.

Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), дом и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

- Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?
- Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?
- От кого или от чего это зависит?

На листах бумаги запишите 5 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствия. Затем проранжируйте их по степени удовольствия.

Это и есть ваш ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил!

Виды дыхания

брюшное

Используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

ключичное

Верхнее (ключичное) дыхание применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности.

Алгоритм выполнения брюшного дыхания:

- ❖ Проводится сидя или стоя, необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании.
- ❖ Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох. При этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна.
- ❖ После на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета.
- ❖ Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом, на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, которая не должна колыхнуться.

Алгоритм выполнения ключичного дыхания:

- ❖ Данный вид дыхания осуществляется энергичным глубоким вдохом через нос, с поднятием плеч и резким выдохом через рот.
- ❖ При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится.
- ❖ Уже после несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести и прилива бодрости.

Нервно-мышечная релаксация

- ❖ Метод расслабления мышц тела.
- ❖ Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что способствует нормализации психического состояния.
- ❖ Данная методика состоит из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление, как определенных мышечных групп.
- ❖ Перед проведением важно определить, есть ли у участника какие-либо противопоказания, связанные с мышечными или нервно-мышечными расстройствами (неврологические нарушения, слабости или повреждения мышц, костная патология).

Упражнения нервно-мышечной релаксации

- Упражнение "Лимон"

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

- Упражнение "Сосулька"

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

- Упражнение «Божья коровка»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Визуализация. Самовнушение.

Правила трех С:

самовнушение, самоодобрение, самонастрой.

Визуализация является важной составляющей психологической саморегуляции, представляющая собой умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках).

Самовнушение – прием, который не требует усилий по анализу и разрешению трудной ситуации, чаще всего внушает уверенность в своих возможностях: «Я сделаю это!», «Это мой час!», «Я спокоен и уверен в себе», «Пусть пройдет само собой», «Я имею право на ошибку», «Вперед!», «Я все умею и все получится», «Я уверена и находчива именно сегодня»

5 добрых слов (отношение окружающих). Я в лучах солнца (отношение к себе).

Упражнение «Пять добрых слов»

Форма работы: Участники разбиваются на подгруппы.

Задание. Каждый из вас должен:

- обведите свою левую руку на листе- бумаге;
- на ладошке напишите свое имя;
- потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: развитие положительного отношения к себе.

- Одним из способ регуляции своего эмоционального состояния является самовнушение и самоощереение. Так что хвалите себя в течение рабочего дня почаще. Хвалите даже за маленькие успехи.

Инструкция:

- Нарисуйте солнце, в центре которого пишите свое имя (или "Я", или нарисуйте символический автопортрет).
- Над каждым лучиком напишите что-нибудь положительное о себе.

Упражнение «уверенное, неуверенное, агрессивное» (с элементами невербалики).

Обыграть предложенные ситуации в микрогруппах разными способами: уверенно, не уверенно, агрессивно.

- «Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, увидели пожилого человека»
- «Вашу работу на которую потрачено много времени, раскритиковало начальство»
- «Ученик срывает урок и на ваше требование покинуть класс, грубит вам»
- «Ваш коллега долгое время разговаривает по телефону в учительской и всем мешает..»
- «Войдя в класс вы видите на доске карикатуру на себя. Она смешная, выразительная..»
- «На уроке английского языка, ученик отказывается его учить, мотивируя тем, что можно достойно заработать асфальтоукладчиком..»
- «Новый учитель поставила плохую отметку, как позже выяснилось, отличнице, родители которой не довольны»

Упражнение «Ластик»

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Упражнение «Контраргумент»

Недовольство собой	Принятие себя

Кинезиологическая гимнастика против стресса

«Вращение шеей»

1. Встаньте прямо.

2. Приподнимите одно плечо к уху. Положите на него голову.

3. Позвольте голове скатиться вперед и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко, таким образом, что вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Представьте, что голова –тяжелый шар.

4. Медленно начинайте поворачивать голову направо и налево. Максимальный поворот головы не дальше плеча.

5. Сделайте 4–5 проходов от плеча к плечу. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше подержите голову в этой позиции и спокойно и глубоко подышите.

6. Вернитесь в исходную позицию. Чуть откиньте голову назад до легкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот.

7. Начинайте медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений назад меньше, чем амплитуда движений спереди.

Результат: данное упражнение способствует расслаблению ЦНС и снятию зажимов в области шеи.

Кинезиологическая гимнастика против стресса

«Перекрестные шаги» – «кросс-кроллы»

1. Встаньте прямо, голова по средней линии тела.

2. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается навстречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

3. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой и правую руку с левой ногой за спиной.

Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота.

Продолжительность выполнения – 4–8 повторов парных движений.

Результат: данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, развивается творческое мышление.

Кинезиологическая гимнастика против стресса

«Думательный колпак»

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.
3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.
4. Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз.
5. Упражнение выполняется 4 раза.

Результат: данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например, перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе.

Медитация

- ❖ это система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности.
- ❖ способствует нормализации нервных процессов, повышению жизненного тонуса, формированию воли, развитию интеллектуальных способностей, изменению отдельных черт темперамента и характера, улучшению работоспособности, снижению конфликтности при взаимодействии с другими людьми.
- ❖ в аутогенной тренировке требуется волевое усилие, а в медитации необходимо ни о чем не думать, не делать никаких усилий, наблюдать за происходящими мыслями и ощущениями.

Арт-терапия «Создание условий эмоционального комфорта»

Я предлагаю определить те условия, которые помогут нам сохранить ощущение внутреннего равновесия и эмоционального комфорта как дома, так и на работе.

Нарисовать рисунок по группам на тему: «Условия эмоционального комфорта».

Затем обговариваем, что Вам необходимо для создания условий эмоционального комфорта.

Спасибо за внимание!

ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края

www.iro23.ru

e-mail: post@iro23.ru

тел.: +7 (861) 232-85-78

Оцените наше мероприятие
через анонимный тест на
компьютере.