



«Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагога в условиях повышения требований к их личностным и профессиональным компетенциям»

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

Г. Селье



Профессиональное здоровье специалиста

Профессиональное выгорание – выработанный личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности.

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Необходимо подчеркнуть очевидную связь эмоционального выгорания со стрессом.

Изменения, происходящие в организме при стрессе

СТАДИИ

```
graph TD; A[СТАДИИ] --- B[Общая реакция тревоги:]; A --- C[Повышение общей резистентности (сопротивляемости) организма к стрессовым воздействиям]; A --- D[Истощение];
```

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.

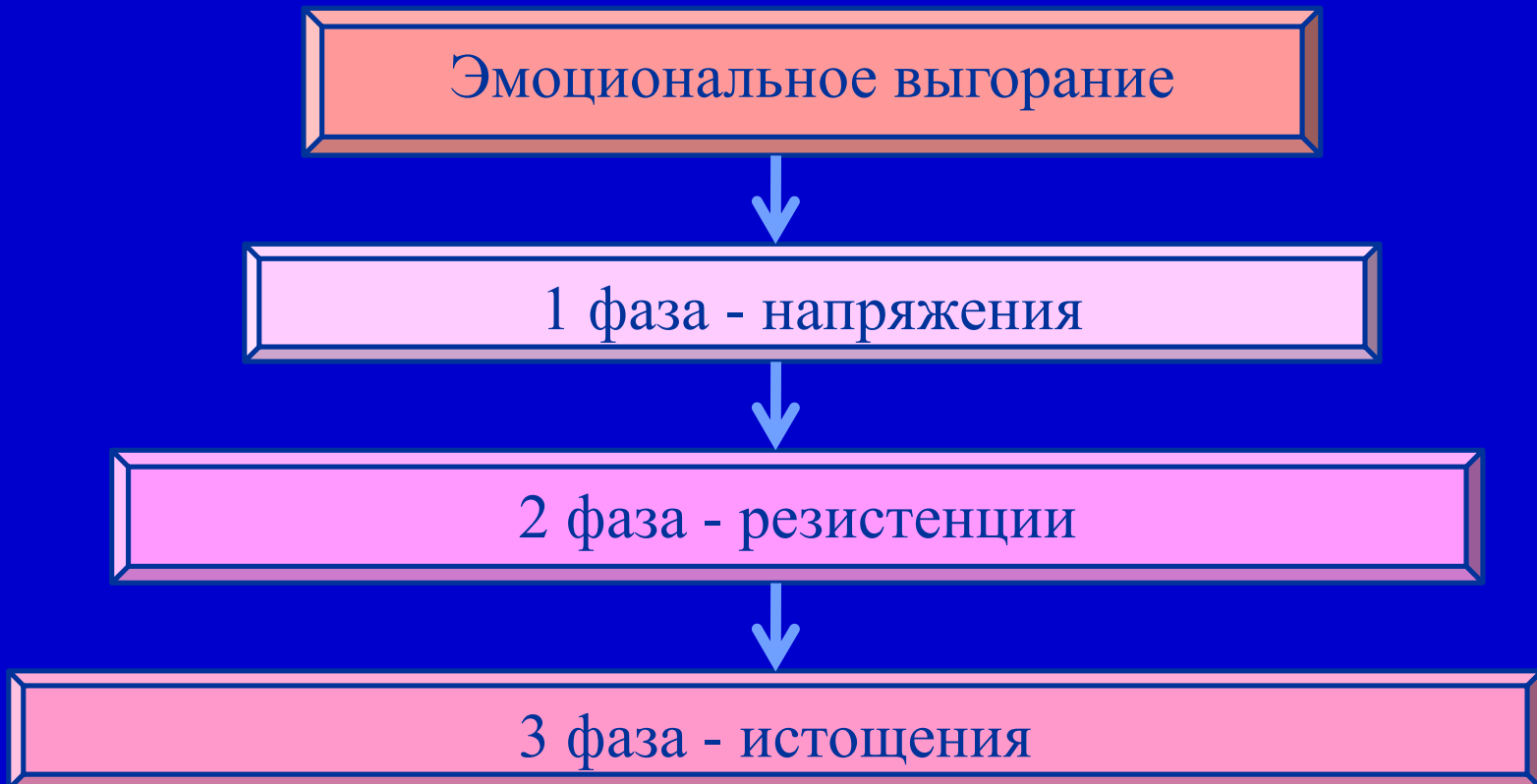
Изменения, происходящие в организме при стрессе

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.

Синдром выгорания - концепция эмоционального выгорания В.В. Бойко

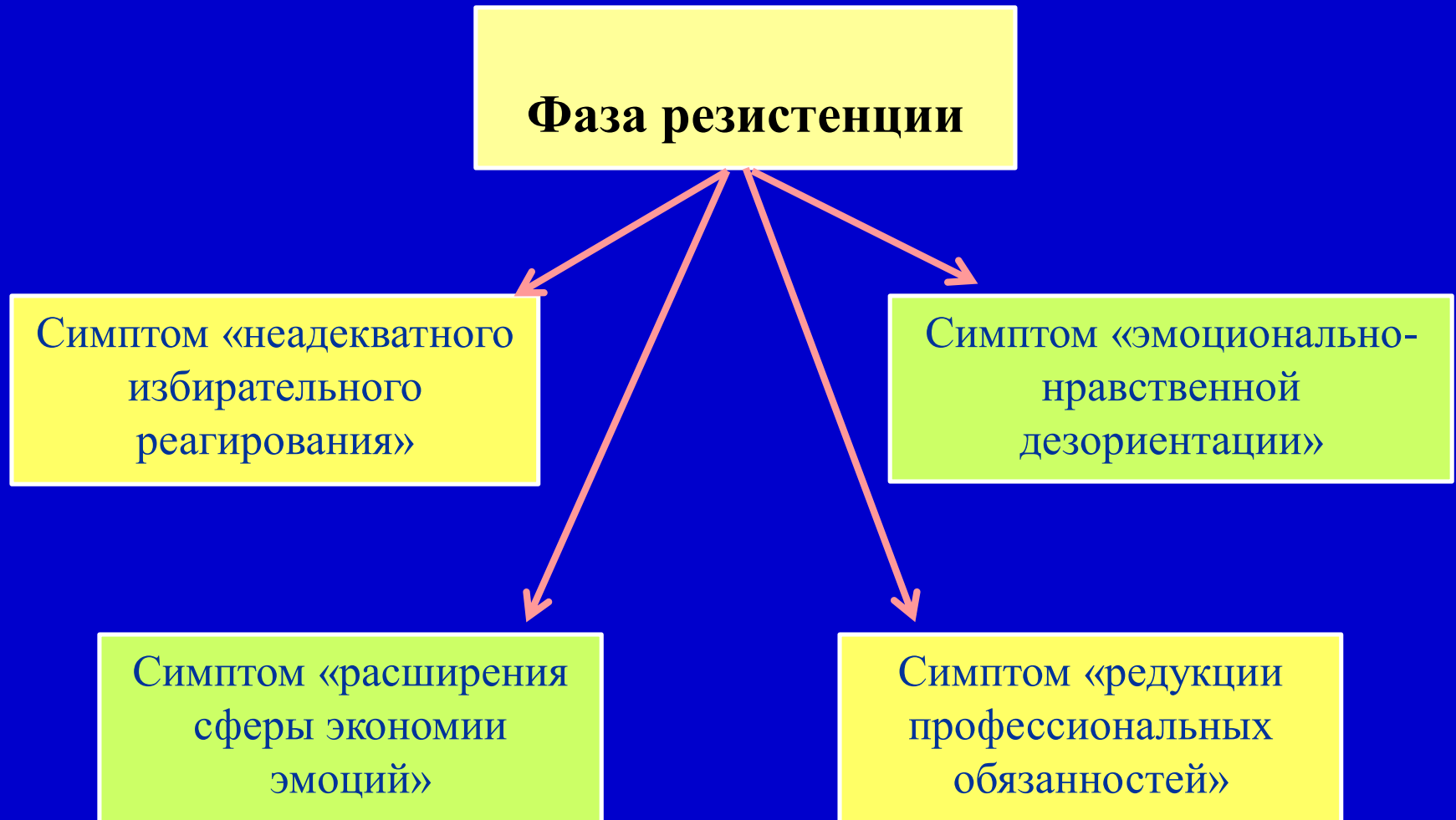
Эмоциональное выгорание – динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса.



Эмоциональное выгорание – 1 фаза



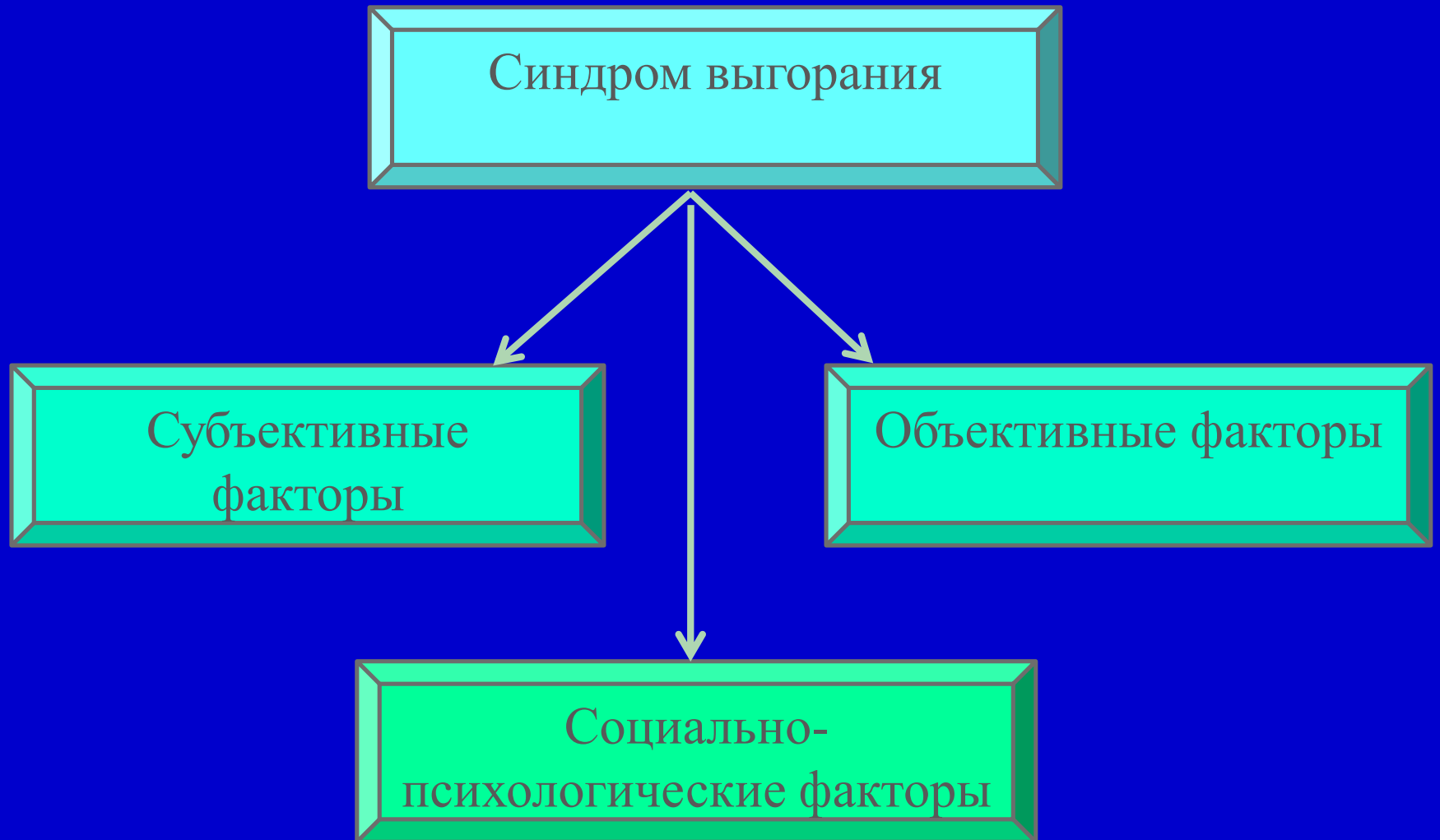
Эмоциональное выгорание – 2 фаза



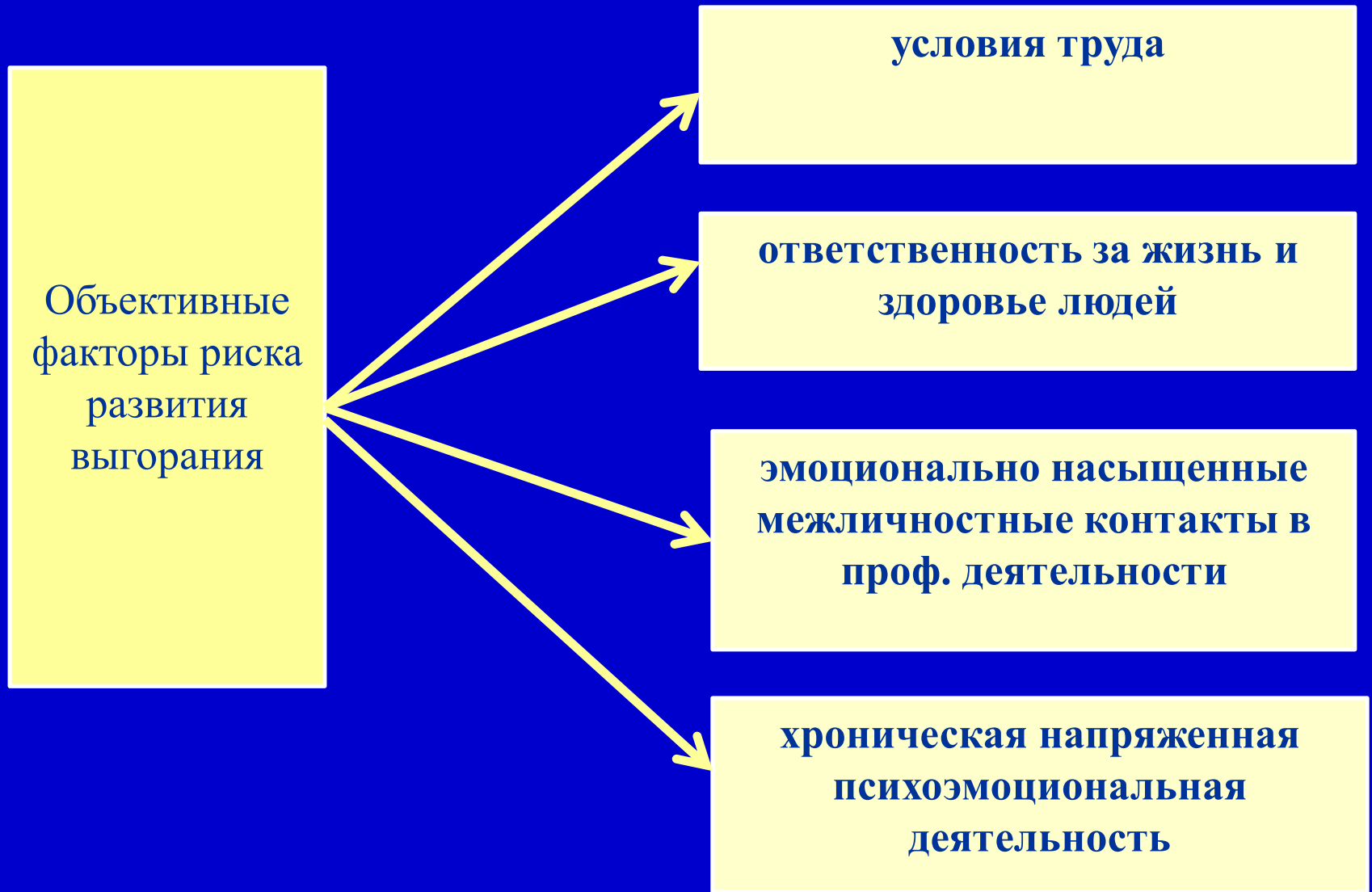
Эмоциональное выгорание – 3 фаза



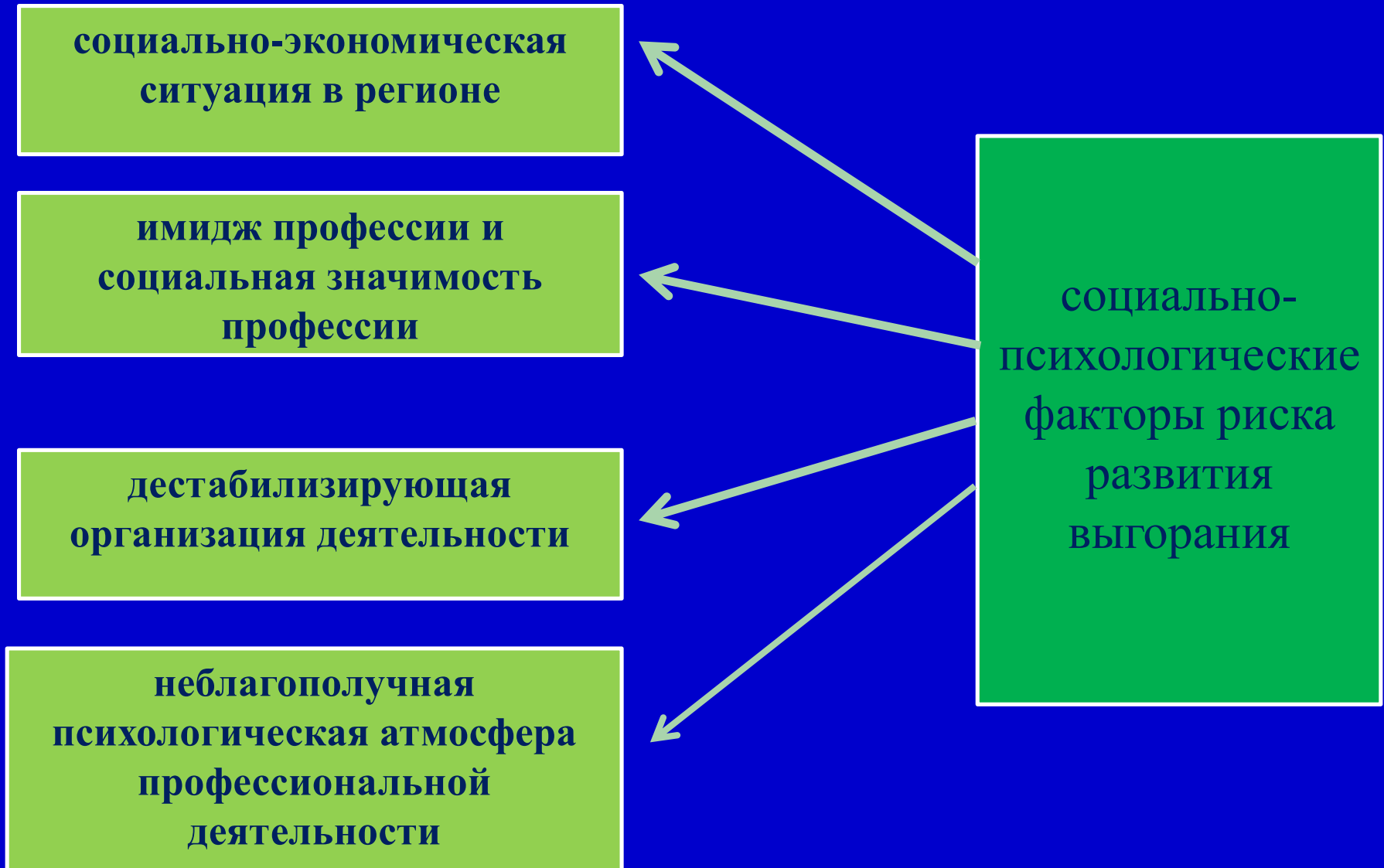
Синдром выгорания



Объективные факторы синдрома выгорания



Социально-психологические факторы синдрома выгорания



Субъективные факторы синдрома выгорания



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, неоправданные 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.

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!

Методы и приемы саморегуляции



Виды дыхания



```
graph TD; A[Виды дыхания] --> B(брюшное); A --> C(ключичное);
```

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

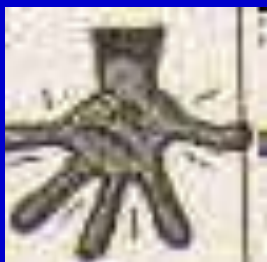
- ❖ Метод расслабления мышц тела.
- ❖ Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что способствует нормализации психического состояния.
- ❖ Данная методика состоит из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление, 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).

Мышечная релаксация (по Джекобсону)



Для рук

1. Сжать кисти рук в кулак, разжать
2. Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



Для ног

1. Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.





Для лица

1. Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.

Для спины и плечевого пояса

1. Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.



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.

Самомассаж

- ❖ Массажирюя
ушные раковины
и мочки ушей.
- ❖ Массируем шею.
- ❖ Разминаем плечи.
- ❖ Постукивание в
груди со звуком А.




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»



Любовь не требует чтобы
два человека смотрели друг
на друга, а чтобы оба
смотрели в одном
направлении.

(Antoine de Saint Exupery)



Чем точнее будут
ваши планы, тем
больнее будет удар,
который
преподнесет вам

Повышение самооценки

упражнение «5 пальцев»

- Обвести свою кисть.
- На пальцах напиши ответы:
 - на большом 4 качества, которые ценят в тебе другие;
 - на указательном 3 примера твоей доброты к тебе;
 - на среднем 2 приятные фразы, которые ты хочешь сказать себе;
 - на безымянном 2 вещи, которые тебя радуют;
 - на мизинце 3 качества, которые в тебе нравятся.

Помните! В основе самооценки лежит 3 вещи: сочувствие, принятие себя, думать о том, что нравится, а не заикливаться на недостатках.

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 «Развитие»

- Читается текст , предназначенный для визуализации.
- Сядьте удобно, закройте глаза, вдохните и расслабьтесь.
- Представьте, что вы в саду, что вы за дерево?

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

«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.

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.

Арт-терапия

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



- Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.

Антистрессовая гимнастика:

Несколько раз приподнимите и опустите плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч и застывшей шеи, поворачивайте ими.

Ненадолго присядьте, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.

Посмотрите вверх и протяните руки, стараясь «достать до неба» - сначала одной рукой, затем другой, и обеими вместе.

Потрите голову и ощупайте всю её подушечками пальцев.

Зажмурьте глаза, а потом широко раскройте. Повторите это несколько раз.

Некоторые простые упражнения также могут оказаться полезными: сожмите плотно пальцы ног и разожмите, представляя, как стресс уходит из каждого пальца по мере того, как вы расслабляетесь;

Дайте отдых мозгу, вспоминая что-то смешное или не имеющее отношения к работе;

Попробуйте взглянуть на проблему широко: вы не являетесь центром Вселенной, свет не сошелся клином на вашей проблеме.

В конце рабочего дня важно:

Подводить итоги сделанного за рабочий день, и даже если вы стремились сделать больше, похвалить себя не только за полученные результаты, но и за сделанные усилия по достижению целей (это надо сделать обязательно, несмотря на то что шеф или коллеги, может быть, ждали от вас большего);

Уходя с работы, «забывать» о ней: выйти из рабочей роли.

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.

Тибетская гимнастика (3000 лет)

Кубанская школа №1 (73) 2024



Анкетирование



Спасибо за внимание!

ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края

www.iro23.ru

e-mail: post@iro23.ru

тел.: +7 (861) 232-85-78