



# ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

## ПЕДАГОГАМ ГУ ТЛ имени ПЕТРУ МОВИЛЭ

Тема номера:

### «Как не выгореть на работе?»



Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей и родителей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

На учительские плечи легла нелёгкая и многогранная задача – за короткое время ознакомиться с программами, с новыми способами связи, научиться ежечасно мониторить чаты и почту, использовать вместо привычных доски и мела – экран, а вместо привычных детских лиц – просто статус «в сети».

«Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – понятие, введённое в психологию американским психиатром Фрейденбергом в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления:

- ✓ изнеможения;
- ✓ безразличия;
- ✓ дегуманизация (развитие негативного отношения к коллегам, детям, родителям);
- ✓ негативное самовосприятие.

Эмоциональный дефицит и эмоциональная отстраненность:

профессионал понимает, что эмоционально он уже не может помогать своим ученикам, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать;

- ✓ чаще проявляются отрицательные эмоции,
- ✓ появляется резкость,
- ✓ раздражительность;
- ✓ никакие перемены не вызывают отклика – ни позитивные, ни негативные;

(работа всё больше становится похожа на отработанное выполнение установленных функций, без чувств и эмоций;)

Сегодня дорогие коллеги мы хотим поделиться с вами техниками и упражнениями, которые научат Вас расслабляться, расставлять приоритеты, осознать причины вашего выгорания и найти ресурс для эмоционального благополучия.

## Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического и психологического здоровья педагогов.

### Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» — чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

*Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.*

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».



3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4-5 раз, затем снова глубоко вдохните.

Повторите всю последовательность 4 раза.

4. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

5. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

6. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

7. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

8. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд,

в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

9. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

10. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

**И ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ КРАСИВЫ И ХОРОШИ!**

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХОВ!**

*Психолог лица имени Петру Мовилэ»*