

Консультация для педагогов

«Синдром эмоционального выгорания у педагогов»



Знакомо ли вам состояние, когда неожиданно чувствуешь себя очень уставшим, появляется крайне странное ощущение, будто внутри что-то сломалось: все безразлично, все нипочем? Работа, которая так нравилась, которой отдавался без остатка, без которой не представлял своей жизни, теперь не радует, а раздражает, общение с детьми вызывает негативные эмоции. В голове живет только одна мысль: поскорее закончился бы рабочий день! Дома тоже ничего не хочется, даже общаться с близкими ...

Многие, наверное, находились в подобном состоянии. Психологи назвали его **синдром эмоционального выгорания**.

Под синдромом эмоционального выгорания понимают эмоциональное истощение и опустошение, причиненное собственной работой. **Синдром эмоционального выгорания** - это опасное профессиональное заболевание тех, кто работает с людьми: педагогов, врачей, психологов, социальных работников. Известный американский [психолог](#) Кристина Маслач, которая одна из первых начала исследовать эту проблему, утверждала, что эмоциональное выгорание - это плата за сочувствие.

Профессия педагога отличается рядом специфических особенностей, главной из которых является безусловное общение с детьми, а также волевой стимул, который постоянно побуждает к практической педагогической деятельности. Образовательная деятельность не имеет фиксированного объема и общепринятых критериев оценки результативности, но требует творчества, активного функционирования сознания, постоянной работы над собой, совершенствования и пополнения знаний, что часто приводит к эмоциональному перенапряжению.

Поэтому главными причинами возникновения синдрома эмоционального выгорания педагогов являются:

- Стресс, вызванный большим количеством требований;
- Непокойная обстановка на работе, требующей устойчивого внимания и напряжения;
- Не всегда разумная организация рабочего времени и труда;
- Невнимание к своему физическому здоровью.

Учитывая, что психологическое переутомление педагога приводит к снижению качества образовательного процесса, ухудшению психологического климата в группе, а, следовательно, и эмоционального состояния детей, очень важно заранее предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания.

Выход следующий: Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.

Так гласит древняя восточная мудрость.

“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.

Современный педагог должен уметь эффективно “сбрасывать” напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение со школьниками и коллегами по работе.

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания эффективно использовать следующие **приёмы антистрессовой защиты:**

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне **йоговского дыхания**: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.

Потягивание.

Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

Ароматерапия.

Улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат - чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10—15 секунд. А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь - выпрямитесь. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком».

Творчество:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

•рисуйте; •танцуйте; •пойте; •лепите; •шейте; •конструируйте и т. п.

Для человека важно не только физическое, но и психологическое, эмоциональное здоровье. С целью повышения именно психологического качества жизни необходимо познакомиться с **правилами позитивного начала и завершения дня.**

Как начинать свой день

В начале дня самым важным является наше настроение, поскольку утром происходит настройка организма и души на предстоящий день. Какая будет настройка, таким будет и весь день!

Первый совет: «Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника — это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком, не опасного для жизни. И тот, и другой — стресс-факторы, которые вызывают страх и напряжение. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?»

Второй совет: «Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы утром не нужно было сразу начинать спешить. Если Ваше утро начнется с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня».

Третий совет: «Не вставайте сразу и рывком! Поставьте будильник на несколько минут раньше необходимого времени, чтобы утром не спешить. Откройте глаза и потянитесь!».

Четвертый совет: «Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чем-то приятном. Так, потянувшись, спросите себя: «Что хорошего будет для меня в этот день?»

Пятый совет: «Встаньте и наденьте яркую, радостную и удобную одежду».

Шестой совет: «Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика дает возможность почувствовать «мышечную радость».

Седьмой совет: «Идите в ванную и принимайте душ, который усилит Ваше чувство начала и свежести».

Восьмой совет: «Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа — свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню».

Девятый совет: «Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это — йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны. Затем — что-то горячее и жидкое, например, кофе или чай. Возможны также разные сухарики и джемы».

Десятый совет: «Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома».

Завершение дня

Главное предназначение вечера — это отдых после напряженного дня и подготовка к спокойному сну, восстанавливающему силы.

Первый совет: «Не совершайте действий, идущих вразрез с Вашей совестью и Вашими убеждениями, это обеспечит душевное спокойствие вечером и хороший сон».

Второй совет: «Не реагируйте на чужие поступки, особенно негативные».

Третий совет: «Цените свое человеческое достоинство. Чаще говорите себе фразу: «Я — умный, успешный и хороший человек»».

Четвертый совет: «В течение вечера поддерживайте в себе спокойствие, при возможности старайтесь перед сном погулять или принять теплую ванну. Позвольте себе быть вечером немного расслабленным и ленивым, никуда не торопитесь».

Пятый совет: «Каждый вечер делайте что-то приятное для себя: поваляйтесь немного на диване, просматривая иллюстрированный журнал, скушайте что-то легкое и вкусное, послушайте хорошую музыку или посмотрите хороший фильм».

Шестой совет: «Не пейте кофе или крепкий чай в вечернее время, чтобы не нарушить сон».

Седьмой совет: «Подведите итоги дня, выделяя самое позитивное. Засыпая, вспоминайте счастливые моменты своей жизни в течение дня, свои достижения и успехи, радости, добрые взгляды людей, их внимание и заботу».

Восьмой совет: «Каждый прожитый день воспринимайте как подарок жизни, почувствуйте удовлетворение, что этим подарком Вы владеете».

Девятый совет: «Не ругайте себя, если что-то не получилось в течение дня. Воспринимайте события дня с доверием к общему течению своей жизни. Думайте о том, что все, что происходит, — к лучшему».

Десятый совет: «Перед сном продумывайте планы на будущий день, опираясь исключительно на собственные достоинства».

Как часто человек, который заточил себя в собственной клетке-квартире, теряет способность радоваться жизни! А отсутствие удовольствий и радости ведет к депрессии. Почему люди так редко радуются? Потому что потеряли способность верить и надеяться. Потому что переполнены знаниями? Потому что глобальное потепление климата добавило количество пасмурных дней?

Найдите радость в себе - и она вернет вам солнечную погоду.

Улыбнитесь - и к Вам вернется беззаботная юность. Откройте сердце Ангелу Радости и эта радость окружит Вас со всех сторон.