

## **Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания**

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

### **Причины эмоционального выгорания.**

Что касается причин возникновения состояний эмоционального выгорания в педагогической деятельности, то педагоги выделяют следующие:

- высокую эмоциональную включенность в деятельность — эмоциональную перегрузку;
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Таким образом, в педагогической деятельности целесообразно выделить три основных фактора, влияющих на возникновение эмоционального выгорания: личностный, коммуникативный и организационный.

Общая картина эмоциональных, волевых процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания, представлена следующими качествами: раздражительность, разочарование, обида, досада, апатия, подавленность, беспомощность, угнетенность, опустошенность, горечь, отчаяние, конфликтность, стресс, безысходность.

### **Профилактика стресса**

Тем не менее можно попытаться предпринять профилактические шаги, которые предотвратят, ослабят или исключат стресс. Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит самому работнику. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, сотрудник не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. *Определение краткосрочных и долгосрочных целей.* Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

2. *Использование тайм-аутов.* Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3. *Овладение умениями и навыками саморегуляции.* Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

4. *Избегание ненужной конкуренции.* В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

5. *Эмоциональное общение.* Когда человек анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с

коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы.

6. *Поддержание хорошей спортивной формы.* Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты.

### **Выражение негативных эмоций**

Существует несколько разновидностей позитивного подхода к выражению негативных эмоций.

- громко спеть любимую песню;
- можно поколотить боксерскую грушу;
- попрыгать через скакалку;
- полить цветы;
- быстрыми движениями стереть что-нибудь с доски;
- можно сделать зарядку, поплавать, пробежать несколько кругов вокруг квартала;
- переставить в квартире мебель;
- можно изобразить свои чувства на бумаге, причем левой рукой, если вы правша;
- быстрыми движениями нарисовать обидчика, а затем зачиркать его.

Творческий, созидательный процесс — естественный путь высвобождения эмоций.

Уделять внимание чувствам — занятие непривычное в повседневной жизни.. В случае, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, именно они управляют нашим поведением. И наоборот, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя.

### **Способы изменения самооценки**

№ п/п	Содержание	Пути выполнения
1	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства
3	Относитесь к себе с уважением	Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые
4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаюсь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте
5	Начинайте принимать решение самостоятельно	Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать
6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»
7	Начинайте рисковать	Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
8	Обретите веру: в человека, в обстоятельства.	Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите

Долгое время миф об идеальном педагоге, который никогда не сердится, «не выходит из себя», всегда служит примером, препятствовал осознанию учителем своих негативных чувств, что привело к определенным последствиям: деформации личности педагога.

Выход видится не только в признании присущих нам чувств, но и в умении работать с ними.

В частности, Р. Ассаджиоли предлагает упражнение, которое позволит приобрести некоторый опыт психологической самопомощи:

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.

3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.

4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.

5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:

а) в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически);

б) как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);

в) как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);

г) статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);

д) каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);

е) каково общее настроение (мрачное, напряженное). Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

### **Релаксационные техники в работе с педагогами**

Автоматическая реакция тревоги, согласно теории Г. Селье, состоит из трех последовательных фаз: импульс, стресс, адаптация. Иными словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идет на убыль,

человек, так или иначе, успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств. Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

*Релаксация* — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и помогает достичь душевного равновесия. Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вверх. Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

### **Примеры релаксационных упражнений**

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько

холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

4. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела — с попеременным напряжением и расслаблением.

5. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

6. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

7. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

8. В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

9. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

10. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем вначале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

### *Путешествие в прошлое*

Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими.

Вспомните все в мельчайших подробностях.

Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии.

Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете).

Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности.

Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуации или перед трудным делом.

### *Синдром Джелло*

Это техника расслабления мышц.

Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение.

Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся



в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове.

Полностью расслабившись, медленно и глубоко дышите животом, пока не появится ощущение умиротворенности и покоя.

Второй вариант. В состоянии расслабленности методично напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц, концентрируя внимание сначала на напряжении, а затем на расслаблении мышц (соблюдение контрастности ощущений: напряжение — пауза — расслабление).

Закройте глаза. Думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.

Сожмите кисти рук в кулаки — расслабьтесь.

Сожмите руки в локтевых суставах до полного напряжения — выпрямите руки и расслабьтесь.

Вытяните руки вдоль тела и расслабьте их.

Сведите лопатки — расслабьтесь.

Нахмурьте брови — расслабьте мышцы лица.

Крепко зажмурьтесь — расслабьте веки.

Плотно сожмите губы — расслабьтесь.

Отведите голову назад — наклоните голову вперед — расслабьте шею.

Выгните спину — расслабьтесь.

Втяните живот, напрягите его — расслабьтесь.

Напрягите ягодичные мышцы — расслабьтесь.

Согните ноги в коленях — расслабьте.

Подожмите пальцы ног — расслабьтесь.

При расслаблении следите за своим дыханием: оно должно быть глубоким и размеренным.

### **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. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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).

6. 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.

7. 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.

8. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, коллегой 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.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

#### *Условия расслабления*

- Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.
- Специальная методика расслабления.
- Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.
- Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.
- Регулярные занятия релаксацией.

### **АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ**

#### ***9 профилактических правил для всех и каждого***

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не

перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.

5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.