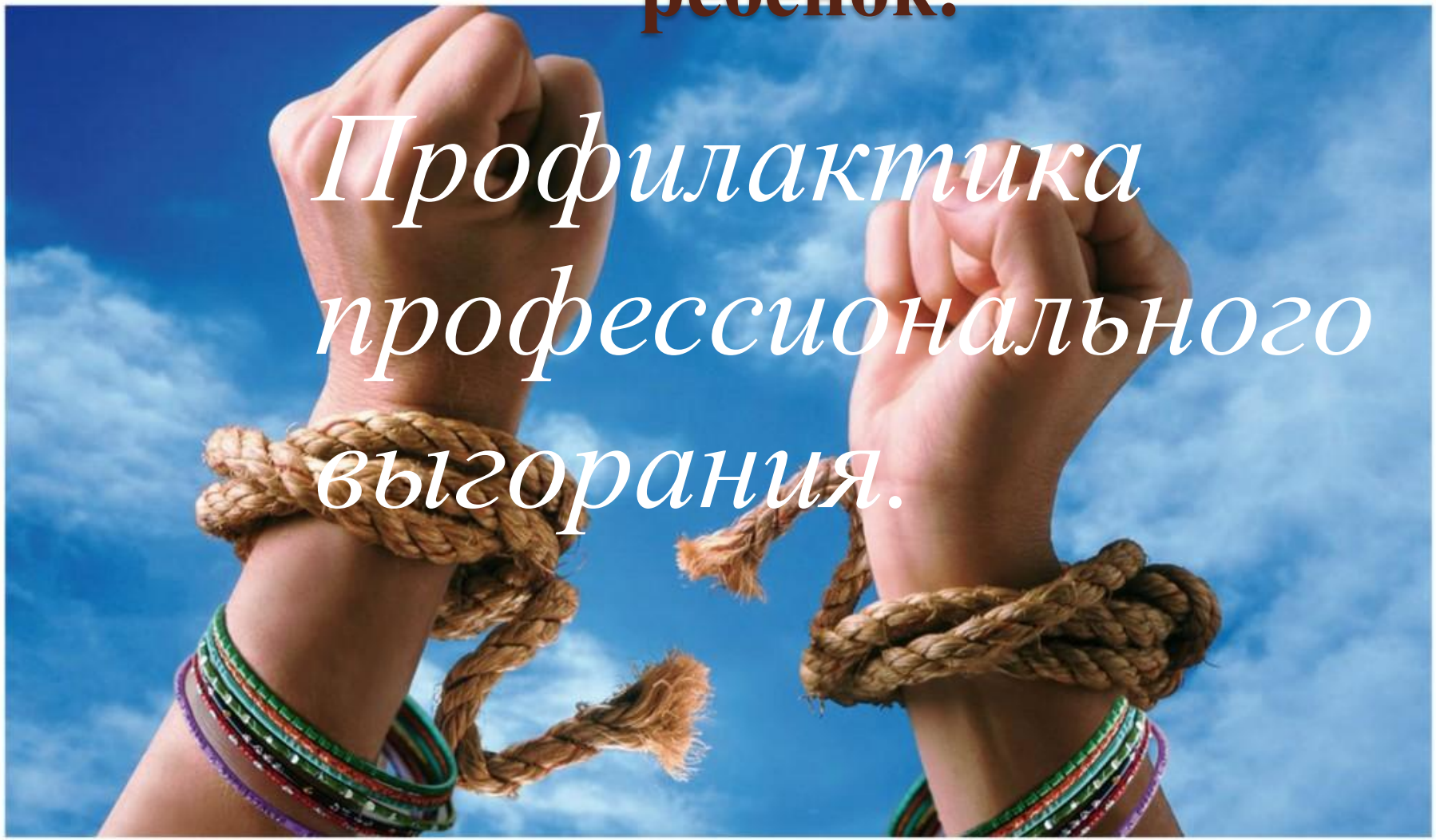
Здоровый педагог – счастливый ребенок.



Профилактика профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание-

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

ЭТОТ СИНДРОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТРИ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ:

- *Эмоциональную истощенность* - проявляется как эмоциональное перенапряжение, чувство опустошённости , усталости, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. (потеря интереса к работе он как бы израсходовал свою психическую энергию без остатка.)
- *Деперсонализация* – возникает равнодушие и даже негативное отношение к коллегам , циничное отношение к труду и объектам своего труда.
- *Редукция профессиональных достижений* – возникновения чувства некомпетентности, неудовольствие собой ,негативное отношение к себе как к личности и, главное, формальное выполнение профессиональных обязанностей.

КАК избежать встречи с синдромом профессионального выгорания

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или ,по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она- не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж это нужно? А может, он справиться сам?

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания?

Способы Физиологической саморегуляции:

- **Дыхательные упражнения**
- **Различные движения потягивания и расслабления мышц**

Дыхательные упражнения

- **Способ 1**. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.
- **Способ 2**. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте : глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов; снова задержать дыхание.
- **Способ 3. «Отдых»**

Исходное положение: стоя ,выпрямится, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так , чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

- **Способ 4 «Успокаивающее дыхание».**

Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

Комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом – левым, повторить: *«Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».*

2. Положив ладонь на грудь: *«Я на свете всех умней»;* вытянув руки над головой: *«Не боюсь я никого»;* напрячь ягодицы: *«Чудо как я хороша»;* расслабить ягодицы: *«Проживу теперь сто лет».*

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: *«Я бодра и энергична, и дела идут отлично».*

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: *«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».*

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: *«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».*

Комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала.

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: *«Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».*

7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед – назад, повторить: *«Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна! »*

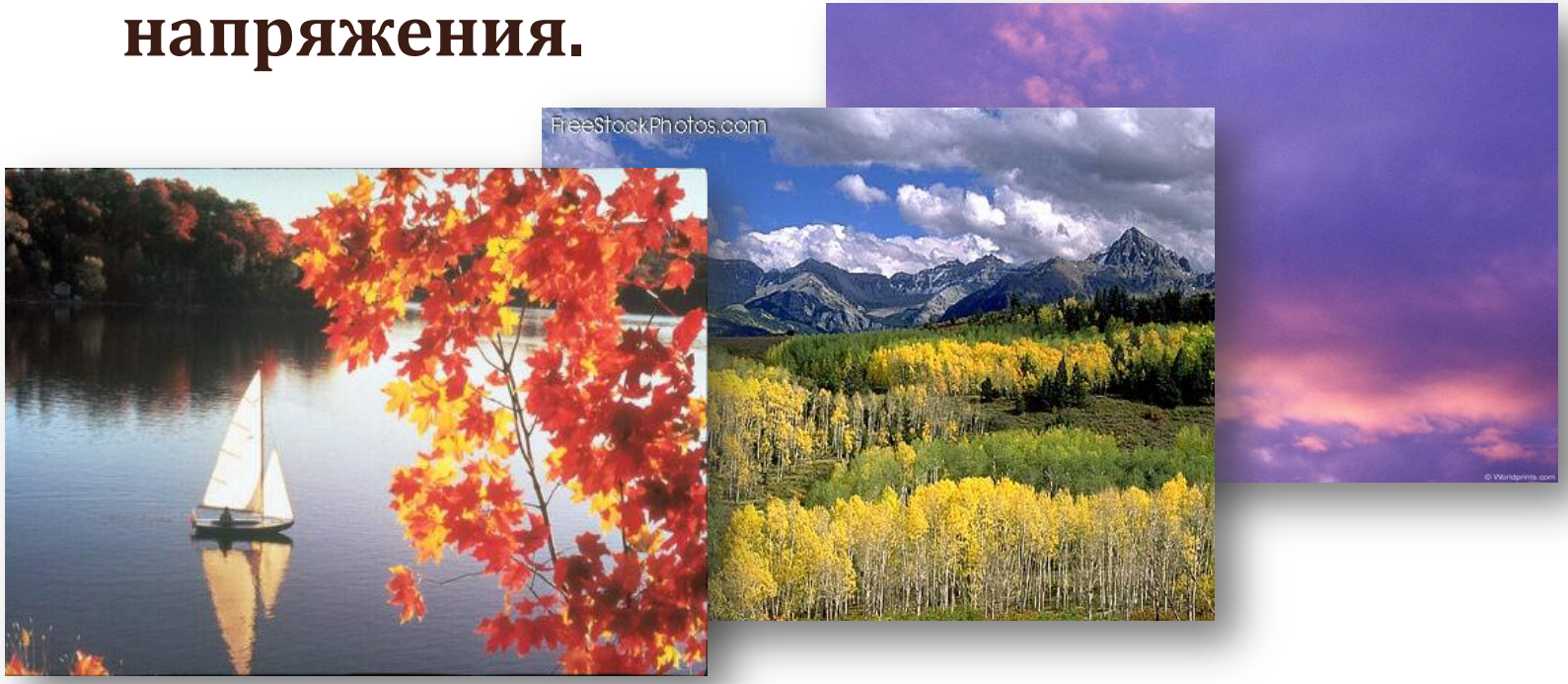
8. Руки на талии, делая наклоны вправо – влево, повторить: *«Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу».*

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: *«Вселенная мне улыбается»*; глубокий выдох: *«И все у меня получается».*

10. Сжав кулаки, делая вращения кулаками: *«На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо! »*

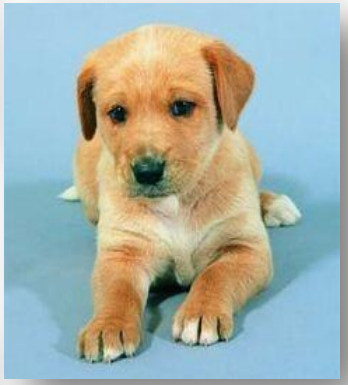
Способы физиологической саморегуляции:

- **<u>РЕЛАКСАЦИЯ</u> — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.**



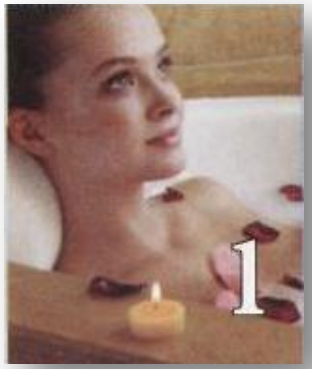
ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.

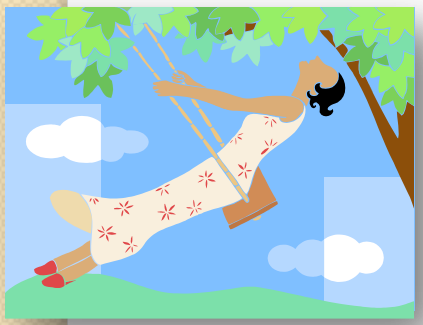


ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- баня, сауна, массаж;
- горячая ванна с пеной;
- SPA-процедуры



Способы эмоциональной саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

Способы эмоциональной саморегуляции

- « купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .

САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.

Упражнение «Грецкий орех»

1. Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Почти никогда-0; иногда-1; часто-2, почти всегда-3.

Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов-низкий,3-12 средний; выше 12- высокий показатель эмоционального выгорания.

2.Я и моя работа.

а) в 2 балла, б) в 1 балл, в) 0 баллов.

интерес к работе (ИР) .1 .4 .7 .10 .13.

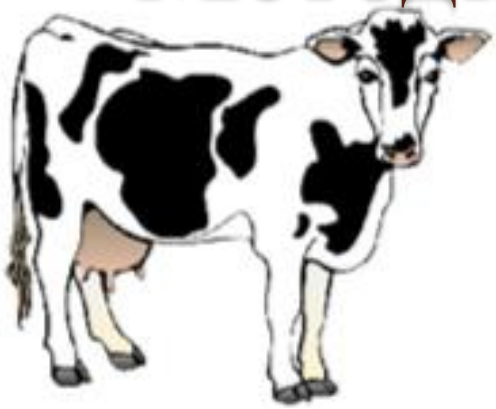
возможность профессионального роста(ПР) 2.5.8.11.14.

хорошие условия работы (УР)3.6.9.12.15.

Запишите суммы баллов по каждой строке, затем сложите их.

- 25-30 баллов - высокий уровень удовлетворенности своей работой
- 19-24 баллов - уровень удовлетворенности своей работой выше среднего
- 13-18 баллов - средний уровень удовлетворенности работой
- Менее 13 баллов - низкий уровень удовлетворенности работой.

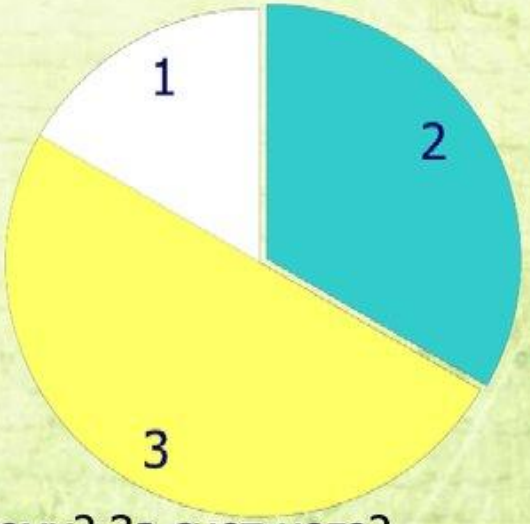
Методика «10 животных»



Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Нарисуйте, пожалуйста, круг. В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время они находятся:

1. **работа (профессиональная жизнь),**
2. **работа по дому**
3. **личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).**



Рядом нарисуйте второй круг. В другом круге – их идеальное соотношение.

Обсуждение:

-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?

Незаконченные предложения «Жил-был педагог»

Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов.

1.По утрам он просыпался и думал_____

2.Собираясь на работу, он _____

3. Весь рабочий день он мечтал_____

4. Придя домой, он_____

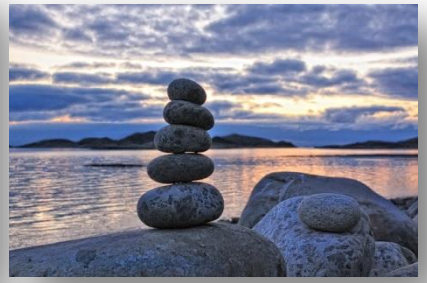
5. Засыпая, он думал_____

Таблица «Помоги себе сам»

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	*Высокое давление*	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	*Головная боль*	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	*Желудок*	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	*Сосуды*	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	*Печень*	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Упражнение «Тряпичная кукла»

Упражнение «Главное и второстепенное»



- *Если Вы хотите иметь то, что НИКОГДА не имели, начните делать то, что НИКОГДА не делали*

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ– УЛЫБКА!!!