

Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

"Синдром эмоционального выгорания" - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

С целью профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов необходимо знать приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.п.;

- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний - рисуйте,

танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического):

- учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

- мните, рвите бумагу;

- кидайте предметы в мишень на стене;

- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

6. Рефрейминг (Смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

• постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

7. Методы саморегуляции

1. Антистрессовое дыхание:

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании: медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг

задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

2. Аутогенная тренировка;

- составьте фразы-внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей;

- повторяйте эти фразы по несколько раз, находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: «Исчезли все неприятные ощущения в голове. В любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе. Я спокоен за работу моего сердца...»

8. Кинезиологический комплекс.

1. Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

2. Стрельба глазами.

3. Уши (заворачиваем до резонирующего голоса, помассируем— повторить 5 раз) хорошо для мозговой деятельности.

4. Постукивание ладонью по груди слева направо

5. Воздушный шар. Надуваем воображаемый воздушный шар, руки вверх, затем расслабляем руки на выдохе, говоря: «Моё тело спокойно»

6. Хорошо тереть ладони до горячего состояния, пальчики, тем самым мы себя успокаиваем и улучшаем себе настроение

7. Ластик. Сидя, закрыв глаза, мысленно стереть негативную ситуацию ластиком.

8. Ноготь большого пальца. «Каждый раз, когда я нажму на ноготь, я

погружаюсь в приятное расслабленное состояние сознания и тела».

Массаж по снятию стресса:

Лоб. Брови опущены, веки приподняты. Лёгкое поглаживание лба от центра к вискам по надбровным дугам к волосистой части головы.

Виски. Поглаживания ладонями с лёгким нажимом на виски от нижних уголков глаз к верхней части ушей.

Подбородок. Движение тремя пальцами обеих рук от центра подбородка по краю нижней челюсти.

Голова. Лёгкими массажными движениями по направлению к макушке взъерошить волосы.

Уши. Растирание подушечками пальцев мочек ушей и их подёргивание.

Наклоны головы очень медленно вперёд, назад, вправо, влево и вращение головой.

Суставная гимнастика

Упражнение «Ха» 3-5 раз

Пружинка (тело расслаблено, лёгкие приседания)

Открывание дверей лифта

Толкание ядра

Ножницы (руками и ногами)

Футбол

Бокс

Балетный шаг (носки внутрь)

Танец живота

Личностное и профессиональное развитие – очень хорошее средство от разочарования и эмоционального истощения.