

ПРИЧИНЫ

ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ У ПЕДАГОГОВ:

- ➔ повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- ➔ загруженность в течение рабочего дня;
- ➔ высокая эмоциональная включенность в деятельность - эмоциональная перегрузка;
- ➔ неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- ➔ необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- ➔ необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
- ➔ отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- ➔ жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени урока/занятий для реализации поставленных целей;
- ➔ неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ➔ «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ➔ ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- ➔ отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией.

СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Первая стадия:

- ➔ приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
- ➔ исчезают положительные эмоции, появляется

Вторая стадия:

- ➔ возникают недоразумения с коллегами;
- ➔ появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия:

- ➔ притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;
- ➔ безразличие ко всему.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПЕРВАЯ ГРУППА

Психофизические симптомы:

- ➔ чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ➔ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ➔ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- ➔ частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ➔ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ➔ полная или частичная бессонница;
- ➔ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- ➔ одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

ВТОРАЯ ГРУППА

Социально-психологические симптомы:

- ➔ безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- ➔ повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

➔ постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

➔ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

➔ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

➔ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

ТРЕТЬЯ ГРУППА

Поведенческие симптомы:

➔ ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;

➔ сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

➔ постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;

➔ чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

➔ невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям, трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

➔ снижение критичности, невозможность сконцентрироваться;

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ:

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед.
- Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6сек.)Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.)Задержка дыхания.



АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

- 1.Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
- 2.Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
- 7.Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

❖ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

❖ **«УЛЫБКА»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.



ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДЫХАНИЕ

Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.

- ❖ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- ❖ Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- ❖ Напрягите и расслабьте икры.
- ❖ Напрягите и расслабьте колени.
- ❖ Напрягите и расслабьте бедра.
- ❖ Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- ❖ Напрягите и расслабьте живот.
- ❖ Расслабьте кисти рук.
- ❖ Расслабьте предплечья.
- ❖ Расслабьте шею.
- ❖ Расслабьте лицевые мышцы.
- ❖ Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.
- ❖ Попробуйте написать свое имя головой в воздухе.



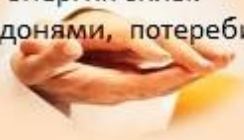
ТЕХНИКА «ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

ЛАДОНИ

Трите, потрите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы.

Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей.



ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ПОМОГАЕТ ТЕХНИКА САМОМАССАЖА:

- ❖ найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- ❖ положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- ❖ найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- ❖ слегка помассируйте кончик мизинца.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ СТРЕСС?

- ❖ Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- ❖ Слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- ❖ Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей.

Необходимо четко осознавать, что очень многое зависит только от вас.

