***Уважаемые педагоги !***

Все мы знаем,  как сложна, интересна и важна наша профессия.

Профессия педагога относится к сфере взаимодействия «человек-человек», поэтому является наиболее стрессогенной, так как педагог вступает в непосредственное эмоциональное общение с воспитанниками.

По статистике от 40 до 60% педагогов чаще всего в возрасте 35 – 45 лет страдают от синдрома эмоционального выгорания, при этом у 5 – 7% людей от этого числа наблюдается резко выраженный синдром, ведущий к психосоматическим и психовегетативным нарушениям.

Чтобы обезопасить себя от излишних эмоциональных перегрузок и вовремя предпринять меры профилактики от синдрома эмоционального выгорания, необходимо своевременно обнаружить данную проблему.

Ниже вы можете ознакомиться с симптомами данного недуга, методами профилактики и лечения, возвращения эмоционального равновесия.

Желаю вам успехов и эмоционального благополучия!

**Синдром эмоционального выгорания.**

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

*Синдром профессионального выгорания* — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит ***три стадии*** (Маслач, 1982):

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

* начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но… скучно и пусто на душе;
* исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
* возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

* возникают недоразумения с воспитанниками, родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
* неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии воспитанников и родителей — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

* притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
* такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

***Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:***

* **физические симптомы** (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);
* **эмоциональные симптомы** (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других — люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);
* **поведенческие симптомы** (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи — падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);
* интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах — тренингах, образовании; формальное выполнение работы);
* **социальные симптомы** (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Таким образом, СЭВ характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни.

***Качества, помогающие избежать профессионального выгорания:***

Во-первых:

* хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
* высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

* опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
* высокая мобильность;
* открытость;
* общительность;
* самостоятельность;
* стремление опираться на собственные силы.

**ПАМЯТКА: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Методы помощи при эмоциональном выгорании:

1. Физиологические (воздействие на тело): солнечный свет, физические упражнения, принятие солнечных ванн (загар), свежий воздух, воздушные ванны, прогулки, купание, плавание в водоемах, бани (русская, финская), солярий, инфракрасное излучение, дыхание по Стрельниковой, дыхательная гимнастика.
2. Физиотерапевтические: физиотерапия, электросон, иглоукалывание, акупунктуры всех школ, массаж, гомеопатия.
3. Биохимические (воздействие на клеточном уровне): здоровая еда, лекарства, кофеин и алкоголь в очень низких дозах.
4. Психологические: аутотренинги, медитации, метод биологической обратной связи, методы саморегуляции, музыка, молитва.

*Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания.*

Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении.

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны направляться на снятие действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков СЭВ у педагога необходимо обратить внимание на улучшение условий его труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).

Существенная роль в борьбе с СЭВ отводится, прежде всего, самому человеку. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

•  определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей — успех, который повышает степень самовоспитания);

•  использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

•  овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

•  профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы — курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

•  уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);

•  эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);

•  поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ.

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

•  стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

•  учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;

•  проще относиться к конфликтам на работе;

•  не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

***Естественные способы регуляции организма (саморегуляция).***

Полезные советы на каждый день:

Никогда не страдайте в одиночку (не держите в себе свои тревоги, проблемы), **поговорите с тем, кому доверяете** — подругой, котом (молчаливым и благородным слушателем).

**Примите теплый душ, расслабьтесь и дайте волю слезам** (вода их смоет, а шум воды успокоит). Необходимо выплескивать свои отрицательные эмоции, чтобы они не копились внутри.

**Тщательно проанализируйте ситуацию** — там, где нет выхода, должен быть вход (в новую ситуацию жизнь).

**Используйте все виды терапии**: — музыка (тихая, негромкая, любимая);

* природотерапия: полистайте альбомы с натюрмортами; прогулки по лесу.
* приласкайте кота, собаку, погуляйте на свежем воздухе;
* трудотерапия: вымойте посуду, полы;
* лечение сном: спите, когда хочется и сколько хочется, спите днем (15-40 минут), дневной сон — сон красоты. Необходимо заряжать организм энергией, а лучший способ зарядки – это хорошо выспаться.
* помогает частое мытье рук под струей холодной воды;
* массаж.
* разрядка эмоций (выразить вслух или письменно все, что вы хотели и хотите сказать.)

Хочется напомнить о некоторых **способах саморегуляции**. Это способы, связанные с управлением дыханием, способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Способы, связанные с воздействием слова: **самоприказы, самопрограммирование.** Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями; сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной» и т.д.

**Самоодобрение, самопоощрение.** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок,- одна из причин увеличения нервозности, раздражения.

Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов хвалить себя, мысленно говоря: “Молодец!”, “Умница!”, “Здорово получилось!” и т.д.

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

М.Е. Литвак разработал практические навыки и специальные приемы под названием «Психологическое айкидо». Дело в том, что многие наши шаблоны действуют автоматически, без включения мышления. На этом основана спонтанная психологическая защита.

**Техника психологического поглаживания** заключается в том, что когда мы делаем человеку комплимент, указываем на его достоинства, одобрительно киваем или соглашаемся с его доводами, тем самым мы как бы обезоруживаем человека, заранее снимаем с себя негатив и располагаем его к сотрудничеству.

**Опережающая защита** заключается в том, что вы опережаете противника в его высказываниях и таким образом оставляете его в состоянии фрустрации, потому что все, что хотел сказать ваш оппонент, вы уже сказали.

Следующее. **Улыбка.** Улыбка всегда обезоруживает человека в его негативном отношении к вам, поэтому выходя из дома, не забудьте “положить в карман” улыбку и надевать ее при каждой сложной жизненной ситуации.

**Концентрация взгляда.** Сила взгляда всегда считалась хорошим средством защиты. Человек, смотрящий уверенно в глаза, и умеющий удерживать взгляд другого, всегда производит впечатление очень сильной личности. Но, если вы направите свой взгляд двумя глазами в один глаз вашего оппонента, и при этом будете мысленно проговаривать фразу: “Два сильнее, чем один”, то сила вашего воздействия увеличится в несколько раз. При этом взгляд не должен нести отрицательного воздействия, желательно подключить улыбку.

**Желаю всем душевного тепла и гармонии!**