Выпуск № 4

январь 2014 год

Содержание

Вступление 1

Предпосылки «выгорания»

 1

Давайте учиться не «гореть» 1

**Вступление**

Данное издание адресовано учителям, предназначено для предоставления специализированной информации об эмоциональном выгорании.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Преобразования в системе образования поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

 Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

**Эмоциональное выгорание** – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

**ПРЕДПОСЫЛКИ «ВЫГОРАНИЯ»**

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия.

*Чувства:* усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным

*Мысли:* о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве

*Действия:* критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Понятно, что определенные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

**Давайте учиться не «гореть»**

Опорой в жизни являются:

1. Позитивное отношение к жизни. (Психологическое прави­ло: если можешь изменить ситуацию — измени ее, не можешь изменить обстоятельства — измени отношение к ним.)

1. Разумный образ жизни. (Психологическое правило: не мо­жешь жить напряженнее, начинай жить умнее.)
2. Умение без ущерба для здоровья пережить неудачу. (Пси­хологическое правило: жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами.)

 М*ышечная раз­рядка* отрицательных эмоций (много ходить пешком, выполнять мышечно-волевые физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в та­лии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).

*Формула выживаемости* профессора В. М. Шепеля: на каж­дые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвящен­ный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (вос­становления физических сил организма); время релаксации (рас­слабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отно­шения к ней, восприятие ее как самого ценного дара, через мудрость радости каждого дня, минуты, впечатления. Неурядицы, жизнен­ные противоречия — это норма жизни; они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Чем напряженнее ритм жизни, выше стрессовые нагрузки, тем актуальнее для человека проблема сознательного влияния на свое здоровье через разумную организацию образа жизни.

Научитесь жить с юмором. «Юмор — соль жизни, — гово­рил К. Чапек, — кто лучше просолен, дольше живет». Мгновенное успокоение.

Автор и разработчик Программы улучшения здоровья и физической подготовки Роберт Купер описывает релаксационную технику, которая помогает вызвать реакцию релаксации за несколько секунд. Техника МУ (мгновенное успокоение) состоит из пяти шагов.

• Шаг 1: *Непрерывное дыхание.* Несмотря на стрессор, продолжайте дышать ровно и глубоко.

• Шаг 2: *Позитивное выражение лица.* Улыбнитесь слегка, как только вы
почувствуете, что стрессовая ситуация стала влиять на ваше состояние.

* Шаг 3: *Баланс осанки.* Расправьте грудь, поднимите голову, вытяните шею,выставьте подбородок вперед. Представьте, что вас поднимают за ниточку, прикрепленную к вашему затылку.
* Шаг 4: *Волна релаксации.* Пустите «волну релаксации» к тем частям тела, где есть напряжение.
* Шаг 5: *Сознательный контроль.* Оцените реальное положение дел.

Купер предлагает говорить: *«То, что происходит, происходит на самом деле, и сейчас я найду лучшее из возможных решений».*

 Сосчитать до 10, затем медленно вдохнуть носом, задержать дыхание, выдохнуть воздух через нос и потянуться всем телом. Сделать 5 свободных вдохов и расслабить мышцы живота. Затем глубокий вдох и такой же выдох. Повторить упражнение 4 раза.

Массаж центральной части подбородка указательным пальцем круговыми движениями 9 раз по часовой и 9 раз против часовой стрелки в течение 2-З-х минут. Массаж среднего пальца по 2-3 минуты на каждой руке - нормализует АД.

 И помните, для того чтобы успешно бороться со стрессом и его болезненными проявлениями, нужно взять в руки не только таблетки, но и самого себя, свой режим, диету, свое поведение и даже настроение.

**Педагог-психолог: Лобова М. В.**