

**ПОДГОТОВИЛА: педагог-психолог Машинина Е.Е.**

**Синдром эмоционального выгорания**

**Цель:** - Ознакомление присутствующих с понятием профессионального выгорания, причинами возникновения, способами профилактики, освоение методов и приемов помощи коллегам в ситуациях профессионального стресса.

1. **Теоретическая часть**

Представьте себе, что наши эмоции подобны электрической лампочке. Мы можем испытывать сильные эмоции и лампочка начинает гореть сильнее. Когда мы успокаиваемся-лампочка горит тускло. Но бывает так, что мы испытываем постоянные стрессы в течение длительного времени-их можно сравнить со скачками электрического напряжения. Что происходит с лампочкой? Сначала она светит более ярко, затем начинает моргать и в конечном итоге может перегореть.

Синдром эмоционального выгорания - это реакция нашего организма на длительные профессиональные стрессы средней интенсивности. Наиболее часто СЭВ встречается среди врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов. (до 90% работающих). Все эти профессии объединяет необходимость ежедневных интенсивных контактов с другими людьми. А в случае с профессией воспитателя детского сада речь идет об интенсивных контактах и с детьми и со взрослыми. Это является значительной нервно-психической нагрузкой. Вследствие этого мы эмоционально утомляемся и опустошаемся.

При достижении определенного уровня напряжения организм начинает пытаться защищать себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать контакты с окружающими.

Таким образом, «синдром эмоционального выгорания» - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек. Главная причина этого- психологическое, душевное переутомление.

СЭВ развивается постепенно. Первые симптомы появляются в течении 5 лет профессиональной жизни.

**Признаки эмоционального выгорания ( как проявляется)**

* сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
* негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
* нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
* ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
* неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
* немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
* ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
* может наблюдаться снижение качества жизни в целом.

**Вопрос:** Скажите, кто-нибудь испытывает что-либо из перечисленного?

Определить степень риска «сгореть» нам поможет следующая методика.

 ***Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»***

Приложение 1

*Инструкция.* В левой части бланка (см.приложение 1) предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

*Ключ к тесту*

*0–3 очка.* Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

*4–7 очков.* Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

*8 и более очков.* Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам **необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.**

Сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

Послушайте притчу **«Выход из затруднений»**

Однажды у одного крестьянина провалился в колодец осел. Прибежал крестьянин на крик осла и всплеснул руками: “Как же вытащить его?” Подумал, что невозможно вытащить и решил: “Осел все равно уже старый, ему уже недолго осталось жить, все равно собирался приобрести молодого осла. Да и колодец почти высохший, все равно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте – значит так и быть – и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения”. Он принялся забрасывать землю в колодец. Осел, понял что погибнет и начал издавать страшный крик, но потом затих. После нескольких бросков земли крестьянин решил посмотреть, что там внизу происходит. Он был очень удивлен увидев как ведет себя осел. Каждый кусок земли, падавший на его спину, осел стряхивал и приминал ногами. Очень скоро ослик показался наверху и выпрыгнул из колодца!

Проблемы в нашей жизни – это обучающие ситуации, которые помогают нам стать сильнее. А как вы справляетесь со своими проблемами?

**Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?**

Одним из наиболее эффективных способов профилактики синдрома профессионального выгорания является саморегуляция.

 **Психическая саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Я подобрала некоторые способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, хотя иногда для их освоения требуется немного терпения.

1. **Практическая часть**
2. ***Способы, связанные с управлением дыханием***.

***Упражнение «Вверх по радуге»*** *Цель:* стабилизация эмоционального состояния.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза.

***Еще один способ саморегуляции с помощью дыхания можно так и назвать Противострессовое дыхание***. Когда вы находитесь в какой-то стрессовой для себя ситуации ( в приемной начальства или перед кабинетом зубного врача) Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. При этом постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

1. **Методика нервно-мышечной релаксации** (выполняется под спокойную приятную музыку)

«Займите удобное положение. Во время выполнения упражнений дыхание должно быть спокойным или, если это удобно, вдох должен происходить во время напряжения, а выдох – при расслаблении мышц.

*Нижняя часть ног*. Ступни плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, поднимите максимально высоко пятки. Задержите их в таком положении и расслабьте. Через 5-10 секунд повторите упражнение.

После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Для этого, не отрывая пятки от пола, высоко поднимите носки. Как можно выше! И мягко расслабьте. Повторите то же самое еще раз. Внимательно прислушайтесь к возникновению и распространению ощущений тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимаются выше, к коленям.

*Лицо.* Сначала широко улыбнитесь. Настолько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5-10 секундного перерыва сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, вы почувствуете. Как в нижней части лица по щекам и к ушам распространяются легкие волны приятного потепления; исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть отяжелевает, рот слегка приоткрывается.

 Крепко сомкните веки, так крепко, как будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, вы почувствуйте, как глаза наполняются теплом, в котором тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения.

В последнем упражнении надо высоко поднять брови при закрытых глазах, так высоко, как будто вы чем-то сильно удивлены. Сняв напряжение, обратите внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным.

Давайте сделаем паузу и прочувствуем полное расслабление всех мышц лица

***3.Способы, связанные с использованием образов***

 Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики. *Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.
– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники)*

1. ***Способ, связанный с воздействием слова***

*Известно, что «слово может убить, слово может спасти».*Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

***Самоприказы***— это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учениками

**Самопрограммирование.**  Программируйте себя на успех– 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»;
«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;– Мысленно повторите это несколько раз.

 **Самоодобрение (самопоощрение)**Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. А это особенно нужно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок . Но нас никто не поддерживает и не поощряет и это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

*В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.*

***Упражнение «Комплимент»*** *целью которого является :* позитивная обратная связь каждому.Нам всем иногда нужна похвала, приятно получать комплименты.

***5.Способ, Релаксация "Отдых на море"***

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Лягте в удобном положении. закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется вставать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день”.

1. **Заключительная часть.**

Закончить свою консультацию хочется следующими правилами напутствия, которые помогут предотвратитьсиндрома эмоционального выгорания:

Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.

Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.

Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.

Проще относитесь к конфликтам на работе.

Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.
Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.
Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

**Спасибо за участие и активную работу**

Приложение 1

**Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»**

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Часто** | **Редко** | **Никогда** |
| 1. Я чувствую себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 2. Я сам могу сделать себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 3. Меня охватывает чувство безнадежности | 2 | 1 | 0 |
| 4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю | 0 | 1 | 2 |
| 5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощь к специалисту | 0 | 1 | 2 |
| 6. Я склонен к грусти | 2 | 1 | 0 |
| 7. Я думаю о перемене специальности | 2 | 1 | 0 |
| 8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я легко расстраиваюсь | 2 | 1 | 0 |

**Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»**

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Часто** | **Редко** | **Никогда** |
| 1. Я чувствую себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 2. Я сам могу сделать себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 3. Меня охватывает чувство безнадежности | 2 | 1 | 0 |
| 4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю | 0 | 1 | 2 |
| 5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощь к специалисту | 0 | 1 | 2 |
| 6. Я склонен к грусти | 2 | 1 | 0 |
| 7. Я думаю о перемене специальности | 2 | 1 | 0 |
| 8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я легко расстраиваюсь | 2 | 1 | 0 |