

# Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов



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

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

## Стадии профессионального выгорания

### **Первая стадия:**

- приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

### **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;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);
- 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 дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

### **ВТОРАЯ ГРУППА Социально-психологические симптомы:**

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств);
- немотивированный гнев или отказ от общения, уход в себя;
- 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;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

## Качества, помогающие педагогу 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.

### **В-третьих:**

- ✓ способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



## Профилактика профессионального выгорания

***НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность 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.***

## Упражнения для релаксации и снятия стресса в условиях напряженной работы



**Упражнение 1.** Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте, тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

**Упражнение 2.** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

**Упражнение 3.** Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

### Маски релаксации для мышц лица

#### 1. Маска удивления.

И.п.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На вдохе задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

#### 2. Маска гнева.

И.п.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не больше чем на секунду,

с выдохом опустить брови.

#### 3. Маска поцелуя.

И.п.: сидя, стоя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы. Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

#### 4. Маска смеха.

И.п.: сидя, стоя, лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта — маска смеха, с выдохом — расслабить напряженные мышцы.

#### 5. Маска недовольства.

И.п.: сидя, стоя, лежа. С вдохом — энергично, но постепенно сжать губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта, с выдохом — расслабить мышцы лица.

