

Осваиваем технику саморегуляции:

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

Способы саморегуляции:

- активизация чувства юмора;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов, напев мелодий;
- самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так, без особого повода.

Антистрессовая релаксация:

1. Дыхание на счет 7-11.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение, но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

2. Вопросы самому себе.

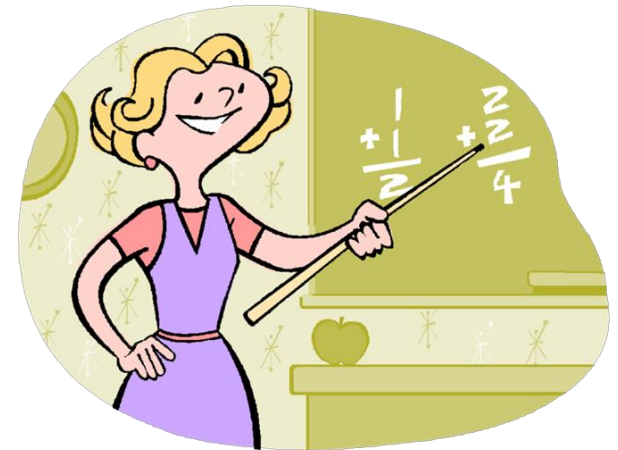
Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).

Когда Вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- *Это действительно так важно?*
- *Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?*
- *Будет ли это так важно для меня через 2 недели, через месяц?*
- *Может ли что-то быть еще хуже?*
- *Стоит ли из-за этого так сильно переживать?*

**Успехов в управлении своим
внутренним напряжением и умении
управлять своими эмоциями с пользой
для себя и окружающих!**

Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога.



Государственное казённое общеобразовательное
учреждение Краснодарского края
«Новолеушковская школа-интернат с
профессиональным обучением»

2015г.

Синдром профессионального выгорания

В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания человека. Что такое синдром профессионального выгорания?

***Профвыгорание** — 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, врачей — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

К симптомам профвыгорания относят:

- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);

- усиление агрессивности (раздражительность, напряженности);
- усиление пассивности;
- чувство вины и т.д.

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания.

Во-первых:

- хорошее здоровье, а также 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;
- 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.

Что нужно и чего не нужно делать при симптомах выгорания:

- 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.

