L/O/G/O

«Профилактика синдрома выгорания»

Подготовила педагог-психолог Орлова наталия Тимофеевна

Г.Когалым

2017 г

- «Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек».

Экспресс оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.			
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	Да	Нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	Да	Нет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	Да	Нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да	Нет
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно	Да	Нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	Да	Нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	Да	Нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	Да	Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет

Оценка результатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

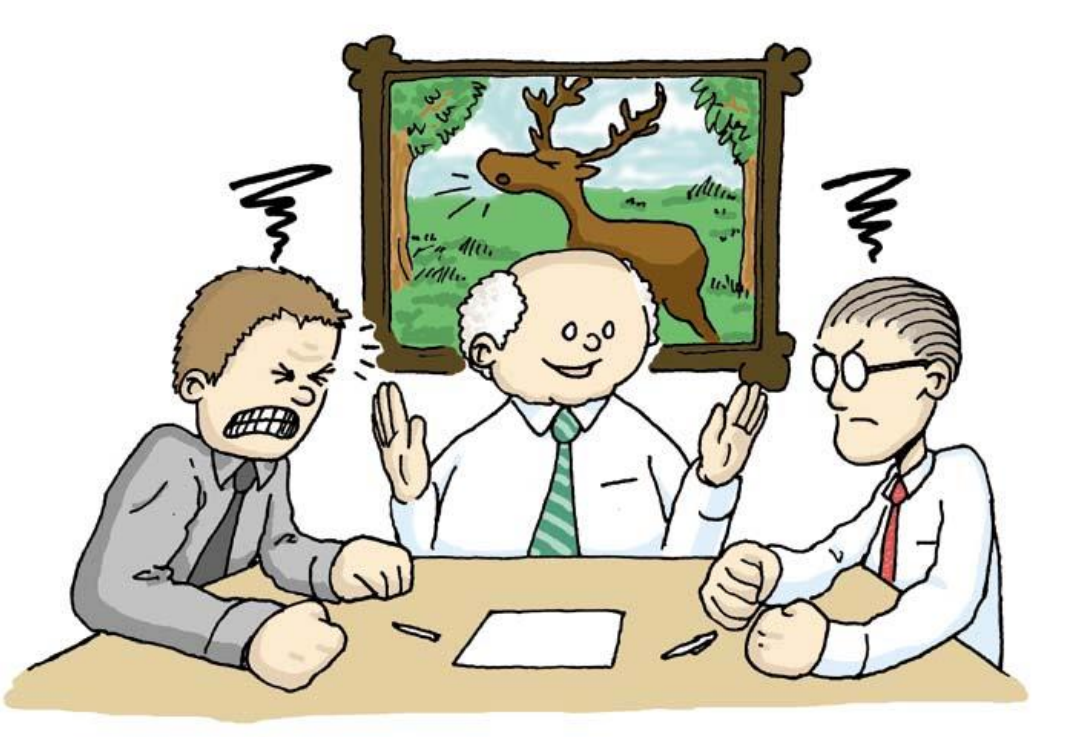
7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста

Стресс – в переводе с англ. – *давление, напряжение.*

1. Культурный стресс

Он возникает в том случае, когда нельзя ударить, убежать или хотя бы накричать. Это происходит чаще всего в тех случаях, когда непосредственная реакция не только не улучшит создавшуюся ситуацию, но может еще больше усложнить.



2. Информационный стресс.

При возникающей информационной перегрузке человек не успевает справиться с задачей, нарушает требуемый от него темп.

Ответственность – это и есть стрессор.

3. Эмоциональный стресс.

Один из ведущих стрессов современности. Каждую минуту нас окружают сотни и тысячи людей, мы находимся в непрерывном процессе общения. Неизбежно возникают обиды и разногласия, как результат – эмоциональный стресс. Наибольшую нагрузку испытывает некоммуникабельный человек, попавший в большой коллектив или на работу, требующую постоянных контактов с людьми, зачастую совершенно незнакомыми.

4. Стресс бездеятельности

- Возникает в том случае, когда человеку, настроенному на активное действие, оказывается нечего делать, им овладевает скука. Человек все бросил и уехал отдыхать. И загрустил – нечего делать. Оказывается: что на работе, что на отдыхе – никакой радости. Такой стресс появляется у человека, не умеющего отдыхать. Следовательно, он и работать будет не очень хорошо, и в коллективе ему не очень радостно, и коллективу он не особенно приятен: вечно усталый и грустный человек.

Мифы о стрессе

Стресс не может причинить реального вреда моему здоровью, потому что он существует только в воображении

- *Стресс влияет не только на психические процессы, но и на физиологические. Заболевание, развивающееся в результате стресса, может представлять реальную опасность для здоровья. Примерами могут служить стенокардия, гипертония, иммунодефицит, язвенная болезнь и т.д.*

От стресса страдают только слабые люди

Скорее, наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые индивидуумы, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу.

- **Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен, и мы все его жертвы**

Подавляющее большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждая из которых содержит две составляющие. Одна из них – ситуация, которая вызывает стресс, вторая – отношение человека к этой ситуации. Стрессовую реакцию запускает не столько то, что происходит с человеком, сколько то, что он об этом думает, т.е. чаще всего причиной стресса являются мысли самого человека.

Мифы о стрессе

Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе – это просто отдохнуть

Если человек не сможет избавиться от избыточного напряжения, выходные или отпуск не принесут существенного результата. Чтобы научиться эффективно справляться с чрезмерным стрессом, часто бывает необходимо пройти специальный курс обучения релаксации

Счастливая жизнь должна быть свободна от стрессов

Счастье предполагает достижение целей, которые человек ставит перед собой. Чтобы достичь цели, нужно преодолеть ряд препятствий, а любая борьба – это стресс. Поэтому счастливая жизнь не может быть свободной от стрессов. Счастливый человек умеет управлять уровнем напряжения в своём организме и умеет направлять это напряжение на достижение своих целей.

Чем меньше стрессов, тем лучше

Необязательно. С одной стороны, низкий уровень стресса на протяжении долгого периода времени неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, и впоследствии даже умеренный стресс оказывается трудно переносимым. С другой стороны, слишком малый уровень стресса сам по себе является ещё одной причиной стресса, т.к. для нормальной, полноценной жизни необходим некий оптимальный уровень напряжения. Если он ниже (или выше) привычной нормы, организм должен приложить дополнительные усилия, чтобы к нему приспособиться, а любое приспособление всегда связано со стрессом.

От стресса страдают только взрослые

Механизмы развития стрессовой реакции у детей и подростков точно такие же, как и у взрослых. Причины стрессов в детском возрасте могут быть иными, но результаты одинаковы. Дети и подростки имеют такой же риск развития связанных со стрессом расстройств, как и взрослые.

Что вызывает стресс. Список Холмса-Райха.

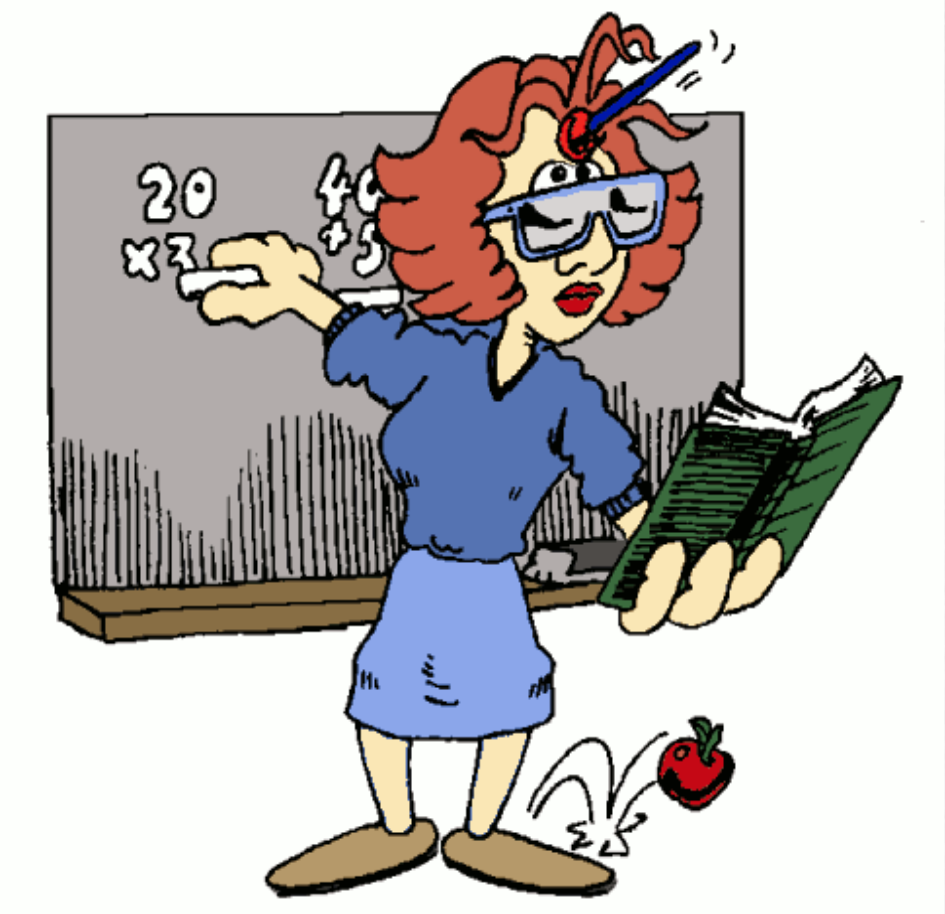
- Смерть супруга (супруги) (100)
- Развод (78)
- Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнёром (65)
- Смерть близкого члена семьи (63)
- Травма или болезнь (53)
- Вступление в брак (50)
- Потеря работы (47)
- Примирение супругов (45)
- Уход на пенсию (45)
- Ухудшение или улучшение здоровья члена семьи (44)
- Беременность (партнёрши) (40)
- Появление нового члена семьи, рождение ребёнка (39)
- Реорганизация на работе (39)
- Изменение финансового положения (38)
- Смерть близкого друга (37)
- Перемена работы (36)
- Усиление или прекращение конфликта с супругом (35)
- Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома) (31)
- Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги (30)
- Изменение должности, повышение служебной ответственности (29)
- Разлука с детьми (29)
- Проблемы с родственниками мужа (жены) (29)
- Выдающееся личное достижение, успех (28)
- Начало работы (или уход с работы) супруга (26)
- Начало или окончание обучения в учебном заведении (26)
- Изменение условий жизни (25)
- Отказ от каких-либо привычек, изменение режима дня (24)
- Конфликты с начальством (23)
- Изменение условий или графика работы (20)
- Переезд на другое место жительства (20)
- Смена места обучения (20)
- Изменение привычек, связанных с проведением досуга, отпуска (19)
- Изменение общественной активности (18)
- Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора) (17)
- Изменение режима сна, нарушение сна (16)
- Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи (15)
- Изменение привычек, связанных с питанием: количество пищи, диета, изменение аппетита и т.д. (15)
- Отпуск, каникулы (13)
- Новогодние праздники, день рождения (12)
- Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил дорожного движения) (11)

- Подсчитайте сумму баллов. Если какая-либо ситуация возникала у Вас два или три раза, её оценка в баллах должна быть умножена соответственно на два или на три.
- Нормальным показателем считается сумма баллов до 150.
- 150 - 199 баллов указывают на небольшой риск заболеть в течение следующего года каким-либо заболеванием.
- 200 - 299 баллов свидетельствуют об умеренном риске.
- При сумме баллов 300 и выше вероятность заболевания увеличивается до 90%. Тем не менее, не следует переживать, если набранная Вами сумма баллов слишком велика. Ведь важно не только то, какие события воздействуют на Вашу жизнь, но и то, как Вы справляетесь с ними. Всё зависит от отношения человека к событию, от его способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Выгорание начинается с сильного и продолжительного стресса на работе. Выгорание чревато не только для здоровья работника, но и для организации в целом снижением продуктивности труда, текучестью кадров, уменьшением привлекательности работы и лояльности к организации.

А.М. Пайнс определила *«выгорание»* следующим образом: *результат постоянных или периодических перегрузок, связанных с интенсивным взаимодействием с людьми на протяжении длительного периода.*

В англоязычной литературе первоначально «сгорание» определялось как *специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми.*



Именно педагоги как раз и стали той категорией, которая наиболее подвержена выгоранию. Риску выгорания подвержены:

- люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие;
- стремящиеся к непременному успеху;
- не имеющие интересов помимо работы или имеющие их слишком мало;
- уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать эту работу.

Условия работы педагога являются основными причинами возникновения выгорания:

- стресс, вызванный множеством требований, которые непрерывно суммируются в разных сферах нашей жизнедеятельности
- беспокойная обстановка на работе, требующая устойчивого внимания и напряжения, единственным постоянством которой является ее постоянная изменчивость
- не всегда разумная организации труда
- невнимание к своему здоровью

Стадии процесса «сгорания»

- **Эмоциональное истощение** – наступает безразличие к потребностям других людей, презрение к их чувствам.

- **Деперсонализация** – педагог перестает воспринимать учеников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать. Подобное отношение к окружающим нарастает до тех пор, пока не прейдет на самого себя. Человек начинает страдать от чувства вины.

- **Сокращенная профессиональная реализация** – у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, снижается самоуважение, может наступить депрессия. Некоторые в этой ситуации начинают искать помощь, считая, что причина – нерешенные личные проблемы. Другие склонны менять работу.

Уровни процесса сгорания (Карабекова Н.В.)

- ***Органический (телесный)*** – отмечаются нарушения самочувствия человека. Они проявляются в ощущениях мышечного напряжения, головных болях, плохом сне, ослаблении иммунитета и пр.

- ***Эмоциональный*** – нарушения затрагивают сферу эмоций и чувств: появляются беспокойство, взволнованность, напряжение, тревога или, наоборот, апатия, подавленность.

- ***Поведенческий*** – профессиональные действия работника приобретают стереотипный характер, появляются нарушения трудовой дисциплины (ранний уход с работы, опоздания и пр).

- ***Рациональный*** – происходит потеря смыслов своей деятельности, появляется негативное отношение работника к собственным профессиональным возможностям.

- Какие примеры из личного опыта (педагогического, житейского) показывают важность умения управлять собой?
- Какие основные негативные эмоции испытывает педагог?
- Как боретесь с негативными эмоциями?

Профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. Это одна из профессий альтруистического типа, где вероятность возникновения психического выгорания достаточно высока.

Среди многих особенностей и трудностей преподавательской и педагогической работы зачастую выделяют ее высокую психическую напряженность. Более того, способность к переживанию и сопереживанию признается одним из профессионально важных качеств учителя и воспитателя. Все эти особенности могут способствовать формированию синдрома выгорания

Психическая напряженность

- ситуации, возникающие в ходе урока (при объяснении, при трудном для усвоения материале, разрыве между объяснением и пониманием, глупых вопросах, отказах и т. п.);
- ситуации, возникающие из взаимоотношений с учащимися на уроке (при непредвиденных конфликтных ситуациях, при несовпадении планируемого психического состояния и состояния класса, плохом поведении учащихся, грубости и бестактности и др.).
- в ситуациях, связанных с взаимоотношениями с коллегами и администрацией (конфликты с коллегами и администрацией, перегруженность поручениями, резкие расхождения в мнениях);
- в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.

Уровень образовательного учреждения

Эмоциональная поддержка

- обеспечение возможности самовыражения работников, совместное проведение досуга.
- организация работы кабинета релаксации
- поездки на природу, праздники, конкурсы
- клубы по интересам, совместные вечера
- выезды в бассейн, спортивные семейные праздники и т.п.

Мероприятия, повышающие значимость педагогической профессии:

- премии по итогам года и за участие в методической работе;
- благодарность в приказе;
- ценный подарок;
- отгул;
- направление на престижные курсы переподготовки и повышение квалификации;
- творческий отпуск в каникулы;
- дополнительные дни к отпуску;
- рекомендация обобщения опыта данного педагога;
- представление к награждению по итогам года.

Приемы саморегуляции

- Умение управлять собственными состояниями — одно из профессиональных качеств учителя. Крик на уроке, стук по столу, жалобы родителям на детей, дисциплинарные двойки и т. д. — это проявление беспомощности, психологической невооруженности учителя, неумения владеть собой и незнания приемов саморегуляции.

- Сложность состоит еще и в том, что учитель в любой ситуации на уроке должен одновременно регулировать психические состояния и учащихся, и собственные.

В стрессовой ситуации:

1. Активизация чувства юмора:

- мысленно комментировать все происходящее голосом спортивного комментатора;
- представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел на пляже, в клетке зоопарка, в нелепой одежде и пр.)

2. Считать до 10, прежде чем совершить ответное действие.

3. Уйти из ситуации, сменить обстановку.

4. Сконцентрировать свое внимание на чем-то:

- рассматривать какой-то предмет и мысленно описывать его;
- прислушаться к звукам за окном;
- сосредоточиться на своих телесных ощущениях.

Учитесь расслабляться

«Дыхание на счет 7-11» (снимает сильное физическое напряжение). Цикл дыхания занимает около 20 сек. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

«Снятие напряжения в 12 точках». Начните с плавного вращения глазами: дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно, опустите. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вздоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите это упражнение три раза.
Вы сейчас освободились от напряжения в двенадцати основных точках тела и одновременно избавились от раздражения. Достигнут двойной эффект.

Организация рабочего времени

✓- Проконтролируйте запись домашнего задания учениками в дневнике.
✓- Старайтесь разумно пользоваться классной доской, чтобы не пришлось несколько раз за день стирать с доски и вновь писать на ней одно и то же.
✓- Ведите записи на ученика, где прослеживалась бы ваша с ним работа для «трудных родителей», чтобы не вступать с ними в пререкание, споры и выяснения отношений.
✓- Берегите материалы своих классных собраний с родителями для того, чтобы не делать новые записи каждый год.
✓- Не проводите родительское собрание, если родителей оказалось лишь одна треть. Ответьте на вопросы пришедших и отпустите домой.
✓- Приучите родителей приходить на беседу к вам в точно назначенное время.
✓- Не организовывайте встречи с родителями на бегу. Назначьте «Часы родительских консультаций». Заставьте их уважать ваш труд.
✓- Не давайте номер вашего домашнего телефона. Не позволяйте никому беспардонно вторгаться в вашу частную жизнь.
✓- Храните все выпущенные когда-то стенгазеты. Их легче переделать, чем заново изготовлять.
✓- Торгуйтесь с теми, кто даёт вам бесконечные поручения.
✓- Продумайте и организуйте разумно каждое своё «окно».
✓- Преподносите себя только как делового, заинтересованного в выполняемом деле работника. Про себя можете думать, что угодно.
✓- Продумайте и организуйте себе замену, если решили отпроситься с работы.

Радуйтесь жизни

- Вспоминайте приятные события своей жизни, не накапливайте негативные воспоминания.
- Дарите радость другим (подарки, сюрпризы, комплименты) и испытывайте радость сами.
- Будьте благодарны и доброжелательны к другим людям.
- Воспринимайте все происходящие с Вами события с точки зрения полезности: чему я могу научиться в данной ситуации?
- Определите источник вашего напряжения. Решите, что вам проще всего сделать: приспособиться к нему, приспособить его к себе или снизить последствия его влияния на вас.
- Учитесь «отключаться» и «переключаться» с негативной информации на позитивную при помощи саморегуляции.
- Не пытайтесь сделать все сами, доверяйте людям, подключайте других людей к взаимодействию.
- Помните, что в жизни есть ситуации, которые нельзя исправить, их просто надо пережить.
- Не откладывайте на другой день неприятное дело. Сделайте его сейчас, определив заранее, сколько оно займет времени.
- Даже после поражения сохраняйте веру в себя («да, не смогла»).
- Сделайте свою жизнь насыщенной, полной и интересной. Это в ваших силах, ведь это ваша жизнь.