МКОУ «Общеобразовательная школа

Психолого-педагогической поддержки»

 Березовского городского округа

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

**Как педагогу защитить себя от профессионального выгорания?**



«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить,

терпение — принять то, что я не могу изменить,

и ум — отличать одно от другого»

(Фридрих Ойтингер)

Составила: педагог-психолог Волкова О.О.

Для избавления от выгорания важно понимать, с чего оно началось, — и работать с первопричиной. А для профилактики — уделять внимание разным сферам жизни.

• **Поддерживайте баланс между работой и личной жизнью**. Полезно периодически обращаться к технике «Колесо баланса» (бланк для ответов смотрите приложение №1, а также можно использовать методики в приложениях № 2 и №3), чтобы проверить, сохраняете ли вы гармонию между работой, семьей, хобби, здоровьем, финансами, друзьями и саморазвитием. Предлагаем сейчас применить одну из них на практике!

**Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)**

 Цель: 1. Выявить:

• Чем наполнена жизнь;

• Что стоит в приоритете;

• Какая сфера нуждается в дополнительном внимании; 2. Определить шаги, которые повлияют на ситуацию.

• **1 часть упражнения.** Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы **определить сферы, в которых человек вращается на данный момент**? Дальше по 10-бальной шкале нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. Прислушайтесь к себе, на какой отметке вы себя чувствуете, какова степень вашей удовлетворенности. Заштрихуйте сегмент до той цифры, которую определили. Теперь посмотрите — получилось ли ваше колесо ровным? Можно ли ехать на нем без тряски? Насколько оно большое? Нормальными считаются значения от 8 до 10 — они показывают, что в этой области у вас все хорошо. Все, что меньше, уже требует внимания. Также в идеале необходимо достичь этих цифр во всех сферах, чтобы ваше колесо жизненного баланса крутилось ровно, быстро и могло увести вас в прекрасное будущее. Если где-то вы увидели низкие значения, а само колесо имеет большие перекосы, то необходимо заняться его выравниванием и достижением баланса. Для более детальной проработки можно составить свое колесо для каждой сферы. А затем соотнести с текущим положением.

• **2 часть упражнения**. Необходимо **проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни**. Здесь все индивидуально. Нужно выровнять значения - уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами.

• Вопросы, на которые необходимо ответить:

• Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая? 2. Какого результата Вы хотите добиться? 3. Как Вы это узнаете? 4. Что это Вам даст? 5. От чего придется отказаться? 6. Как это повлияет на другие сферы жизни? 7. Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере на + 1? 8. Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше? 9. К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?

• **3 часть упражнения- действуйте!**

Начинайте следовать своему замыслу, согласно плану. Для начала выберите самую отстающую сферу. Результаты в каких-то областях можно увидеть уже через месяц, а на что-то потребуется год и более.

Сохраните свои записи и сделайте упражнение снова через определенный вами период. Так вы наглядно увидите результаты. Продолжайте следить за динамикой!

**Профилактика эмоционального выгорания педагога:**

**•** Важно своевременно решать возникающие проблемы, какой бы сферы жизни они ни касались. И незамедлительно реагировать на ухудшение психоэмоционального и физического состояния. Например, разрешить себе уйти на больничный, попросить близких о помощи по дому, сменить сферу деятельности на время.

**•** Восполняйте ресурс. Ежедневно мы тратим много энергии, даже если заняты любимой работой или общаемся с близкими. Поэтому важно не только отдавать свою заботу, внимание, тепло и другие ресурсы, но и получать приятные впечатления и позитивные эмоции. Регулярно уделяйте время себе, например, ходите на массаж в бассейн, спортзал. Путешествуйте, пробуйте и узнавайте новое, посещайте выставки, театр. Найдите хобби.

**•** Выберите оптимальную для себя нагрузку. Поработайте в разном темпе и определите комфортное количество уроков в день и месяц. Если чувствуете, что стало сложно работать в прежнем режиме, то измените его.

• Обозначьте границы в отношениях. Договоритесь с родителями ваших учеников, о том, когда они могут звонить и писать вам. Дома не говорите о работе, а на работе старайтесь не решать бытовые задачи.

• Общайтесь с коллегами. Посещайте вебинары, мастер-классы, круглые столы, конференции. Это поможет завести полезные связи, найти новые идеи, обменяться опытом, вдохновиться успехами коллег и почувствовать себя частью большого сообщества. Напомнит о ценности и значимости профессии, что тоже важно для профилактики выгорания.

• Уважайте свои чувства. Учитесь слышать себя и помните, что не бывает плохих или хороших чувств. Важны все: обида, радость, злость, грусть, воодушевление. Если чувство неприятно, Для избавления от выгорания важно понимать, с чего оно началось, — и работать с первопричиной. А для профилактики — уделять внимание разным сферам жизни.

**Перечень симптомов для самонаблюдения:**

* **Физические:**

хроническая, постоянная усталость; слабость и вялость в мышцах; головные боли снижение иммунитета; бессонница; усталость глаз, снижение зрения; боли в суставах и пояснице

* **Психоэмоциональные признаки:**

появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям; неуверенность в себе, снижение самооценки разочарование в окружающих потеря профессиональной мотивации; вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась

* **Социально-поведенческие признаки:** желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции; минимум общения с окружающими уклонение от ответственности; неисполнение обязанностей; лень, обвинение окружающих в собственных бедах; обиды, раздражение зависть, жалобы, что кому-то везѐт в жизни жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать; пессимизм, негатив видится во всѐм

**Общие рекомендации:**

**Используйте восстанавливающие техники.**

Полезно обращаться к ним в начале дня, между уроками, вечером и при необходимости. Выберите несколько подходящих практик: тонизирующее или успокаивающее дыхание, медитации, голосовые и телесные практики.

Если чувствуете, что выгораете на работе или в жизни, старайтесь не замыкаться в себе. Наоборот, обратитесь за поддержкой к тому, кто может зарядить вас энергией.

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. Для этого существуют специальные психотехнические упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль.

Регулярное выполнение одного или двух упражнений (в течение 3-5 минут) помогут вам правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии, снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

**«Избавляемся от напряжения и усталости»**

**Упражнение "Гора с плеч"** Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

**Упражнение " Шалтай-Болтай"** Исходное положение, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл - это поворот вправо и влево. Делаете 24-28 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны. Если делать это упражнение более 30 минут, то наступает состояние катарсиса (очищения), снимается стресс, появляется состояние просветления. Вероятно вхождение в состояние самогипноза

**Упражнение "Замок"** Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок. Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение "На лыжах"** Исходное положение стоя, поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки махом по дуге резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук - вниз, а при подъеме - вверх. Это один цикл. Делаете 24-28 циклов. Работают мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Разминаются шейная и затылочная зоны.

**Упражнение " Танец "** Свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом - мах левой ногой вперёд-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это цикл. Делаете 5-6 циклов. Меняете порядок ног: шаг левой - мах правой вперёд-вверх-влево. Выполнять в одном удобном для Вас ритме. Делаете 5-6 циклов. Повторяете это упражнение еще один раз. Повторение синхрогимнастики после трудового дня снимет усталость и психологические блоки.

**Упражнение «Сосулька»** Представьте, что вы — сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 мин. Затем представьте, что под действием тепла вы начинаете медленно таять.. Запомните ощущения расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**Упражнение «Счастье»** **Древняя притча** Отработав много лет с детьми, педагоги начинают чувствовать, что они «теряют счастье». Происходит это от того, что каждый день вы отдаете частичку себя другим. Наши души, как наполненные сосуды, по мере пользования ими, имеют свойство опустошаться. Предлагаю послушать древнюю притчу: Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок. - Что ещё слепить тебе? - спросил Бог. - Слепи мне счастье, - попросил человек. Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины. - Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины? Мы ищем счастье тут и там, За ним мы бродим по пятам, Ему твердим мы бесконечно - С тобою быть хотим навечно! Мечтая в счастье раствориться, Мы долго, вглядываясь в лица. Найти пытаемся ответ - В чем счастье? Есть оно, иль нет? Мы пребываем в заблуждении, Что счастье - чьих-то рук творение, Что к нам вот-вот придет волшебник, И осчастливит нас, в сей миг! Все ваши мысли верные. Мы с вами сами творцы своего счастья. И перед нами стоит нелегкая задача, сделать счастливыми не только себя, но и свою семью и своих воспитанников. Что же делать, если вы видите в себе симптомы «эмоционального выгорания»?

Существуют такие способы самоподдержки: - Физические упражнения, - Сбалансированное здоровое питание, - Отдых и сон, - Релаксация и здоровые способы получения удовольствия, - Умение устанавливать баланс между официальной и личной жизнью. **Но лучше всего наш внутренний баланс восстанавливается в кругу родных и близких.**

**Упражнение «Ресурсный мешочек»** Позитивное и доброжелательное общение (на работе, возможно с коллегами) играет не последнюю роль в профилактике эмоционального выгорания. Каждый из вас может собрать ресурсный мешочек. Кофе – вкусный напиток, который приносит удовлетворение, бодрит, тонизирует. Шоколад укрепляет нервную систему, снимает усталость и стимулирует выработку гормона серотонина («гормона счастья»). Зелёный чай избавляет от чувства одиночества и страха.

**Улыбайтесь чаще и будьте здоровы!**

Приложение №1

Бланк для методики «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)

Инструкция: по 10-бальной шкале оцените свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.



Подумайте и запишите 2-3 конкретных шага изменения сложившейся ситуации.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение №2

**Анкета для самоконтроля и оценки синдрома эмоционального выгорания**

*Инструкция.* Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Почти никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| 2. Я плохо засыпаю из-запереживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей |  |  |  |  |

*Интерпретация результатов.* Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1 , часто-2, почти всегда- 3балла.

Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания

Приложение №3

 **Модификация техники «Кувшин самоценности»** (Вольская В.В.)

Представьте себе на внутреннем экране некий сосуд. Это ваш эмоциональный резервуар. Жидкость, заполняющая его – ваша энергия, сила, эмоции. Рассмотрите её очень внимательно: а) сколько жидкости находится в вашем сосуде, каков процент наполнения? Можно показать. б) какого она цвета? в) представьте, какой бы он мог издавать звук, как если бы зазвучал? Звук этот на слух приятный? Или напротив, нарушающий всякую гармонию? г) как ваше тело воспринимает зримую и слышимую картинку в вашем внутреннем мире? Телесная реакция или избавит вас от иллюзии, что всё хорошо, или подтвердит, что у вас все в порядке.

**Краткая интерпретация результатов:**

• Эмоциональный резервуар заполнен на 70-100% - обладаете большим запасом энергии, готовы к эффективному взаимодействию. Вы терпимы и стрессоустойчивы, уверены в себе, любите себя и людей.

• 50% - пропадает ощущение полноты жизни, появляется обидчивость, скука, эффективность человека падает. Организм помогает вам на пределе своих возможностей. Уверенность в себе исчезает, появляется пессимистическое мировосприятие.

 • 30% - гнев, раздражение, ощущение невосполнимой утраты. Появляется желание «прислониться» к более сильному человеку.

 • 0% - 30% - что-то пошло не по нашему сценарию, это состояние сигнализирует нам о том, что обиделись мы не на шутку.

**Список использованной литературы**

 **Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

**1.** [**Diagnostika\_emotsionalnogo\_vygorania.pdf**](https://zipview.attachmail.ru/get/eba56e7242895b733d4c6d19e6b9ffd8/7769817ad5ab1a2a5ac13a657aea9968?t=a548e331a5366879ffb4c9b02fa57cd8&download=1)

**2.**[**Anketa\_dlya\_samokontrolya\_i\_otsenki\_sindroma\_emotsionalnogo\_vygorania.docx**](https://zipview.attachmail.ru/get/804fb59687d2d8e3bf37d4514edffd79/d76a5b196c4732b06d00ba07e2e2edc7?t=60e0fb67bdff788aa4c14446c32d2055&download=1)

**3.** [**Тренинг-для-педагогов.pdf**](https://zipview.attachmail.ru/get/024baefb78b14dbc4b33559b6f995c71/d7f839196c2f1feea54a1e18d6a63190?t=8a5ccff9319a4f31bd73d402d7b64f29&download=1)

**4.** [**Книги по проф (1).rar**](https://af.attachmail.ru/cgi-bin/readmsg/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84.rar?x-email=djkrjdf.1977@mail.ru&rid=352613852514080119787581953922380816769&&id=17113556131633365366%3B0%3B1&notype=1&x-email=djkrjdf.1977%40mail.ru)

**5.** [**Книги по проф.rar**](https://af.attachmail.ru/cgi-bin/readmsg/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8%2B%D0%BF%D0%BE%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84.rar?x-email=djkrjdf.1977@mail.ru&rid=2669414565679214942758195392756215814&id=17113556131633365366%3B0%3B1&notype=1&x-email=djkrjdf.1977%40mail.ru)