



«Профилактика профессионального выгорания педагогов ДООУ в игровом взаимодействии»



Ответственность – стресс - конфликт?



Стресс (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) -

общая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его устойчивость, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Профессиональное выгорание -

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущей к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека, возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Симптомы профессионального выгорания

ПЕРВАЯ ГРУППА:

1. психофизические симптомы

Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и утрам, сразу же после сна;

Ощущение эмоционального и физического истощения;

Частые беспричинные головные боли;

Резкая потеря или резкое увеличение веса;

Полная или частичная бессонница;

Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение дня;

ВТОРАЯ ГРУППА:

1. социально- психологические симптомы:

Безразличие, скука, пассивность и депрессия;

Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

Частые нервные срывы;

Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;

Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;

Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь».

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

1. поведенческие симптомы.

Ощущение, что работа становится всё тяжелее, а выполнять её- все труднее и труднее;

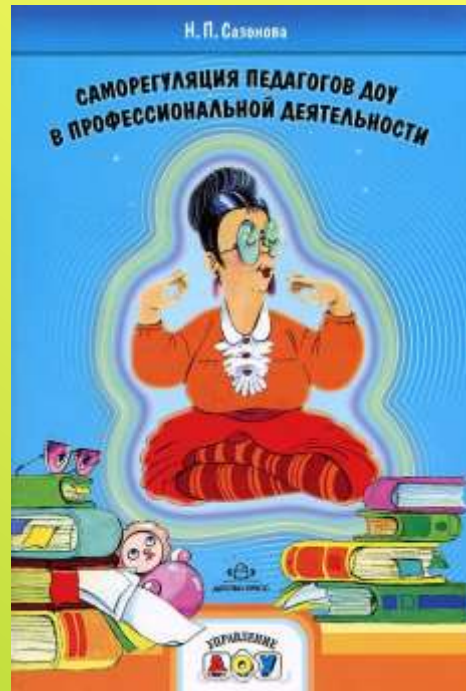
Сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

Постоянно, без необходимости, берёт работу домой, но дома её не делает;

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания?

1. Естественные способы регуляции организма. Интуитивно используются многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой, баня, массаж, танцы, музыка, юмор, общение, прогулки, бассейн, культурные мероприятия и т.д.).





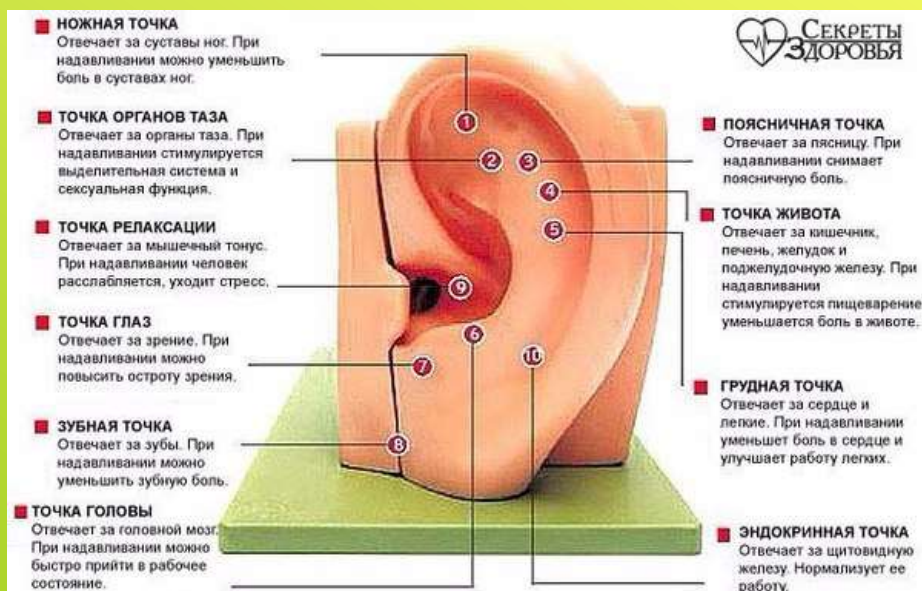
2. Саморегуляция- это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

День счастливого педагога



Утро:

Бодрость - психологическое состояние субъекта, характеризующееся полнотой сил, активной деятельностью, энергией.



Прилив бодрости

- Есть несколько способов испытать прилив бодрости. Если Вас одолевает вялость, попробуйте воспользоваться простыми советами:
- Холодной водой из под крана умойте лицо, руки, заднюю поверхность шеи протрите мокрыми руками.
- Растирайте макушку, затем затылок и заднюю часть шеи кончиками пальцев.
- В середине лба массируйте точку, в начале по часовой стрелке, потом против нее.
- Помассируйте виски и надбровные дуги.
- Разотрите уши, места за ушными раковинами энергичными и легкими движениями. Подергайте мочки ушей.
- Массаж завершайте поглаживанием головы, ушей и лица.
- Прохладной водой намочите ладони и поднесите их к шее, лицу и верхней части груди.

Акупунктура тела

- Быстро вернуть бодрость Вам помогут особые точки, которые расположены на теле.
- Первая точка находится во впадинке между указательным и большим пальцем, на тыльной стороне ладони. Точку массируют сначала по часовой стрелке, потом- против нее. Движения энергичные.
- На лице находится вторая точка, посередине расстояния между верхней губой и носом. Эту точку массируем аккуратными движениями. Китайцы считают ее скорой помощью.
- Третья точка находится в области колена. Садимся на стул, колени обхватываем ладонями, пальцы разводим. Безымянные пальцы нащупают углубления в коленных чашечках. Именно в них находятся активные точки, которые носят название от ста болезней. Обеими руками массируем одновременно по часовой стрелке, затем против.

День:

- **Доброжелательность** — свойство характера, характеризующееся устойчивым добрым отношением к людям, выражающимся в желании им добра, благополучия и счастья. Составная часть доброты.



- **Доброжелательность** — внутренний настрой человека, жизненный принцип доброго отношения к окружающим.

Как проявляется доброжелательность



- умение радоваться чужому успеху;
- желание добра окружающим;
- доброе отношение к людям;
- пожелания добра и благополучия ближним (при поздравлениях на праздники и в другое время);

- **Стрессоустойчивость** — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Как сформировать стрессоустойчивость:

- Не стоит валить на себя все обязанности сразу. Организуйте свою жизнь таким образом, чтобы **оставалось время на отдых и увлечения.**
- Если увлечений нет, срочно заведите их. **Проще относитесь к жизни.** Научите себя спокойно воспринимать чужие недостатки.
- Старайтесь находить **положительные моменты в любых ситуациях.** Столкнувшись с проблемой, не торопитесь впасть в панику. Остановитесь, отдышитесь и постарайтесь посмотреть на нее с разных углов.
- Обязательно **дарите себе небольшие подарки** и устраивайте маленькие праздники – покупка ненужной, но так желаемой безделушки, поход с подругами в кафе, прогулка по ночному городу – все это положительные эмоции, которые станут еще одним кирпичиком в вашей защите от стрессов.

Повысить стрессоустойчивость можно таким образом:

- **Учитесь терпению.** Привычка выпускать пар во время проблемы может привести к плачевным последствиям, но держать эмоции в себе также бесполезно. Поэтому надо приучать себя к спокойной реакции, взгляде на себя со стороны. Отвлекитесь во время конфликта или стрессовой ситуации на что-то постороннее. И порадитесь за себя, что вы выше всех проблем.
- **Учитесь понимать других.** В критической ситуации не стоит обвинять всех окружающих. Все люди – разные, с разным характером и воспитанием. Может, они и хотели бы отреагировать иначе, но не могут в силу своего понимания и разных причин.
- **Растите как профессионал.** Профессиональная уверенность повышает силы и возможности. Профессионал не боится сложных задач, новых проектов и ответственности.
- **Занимайтесь спортом.** Любой вид спорта и даже зарядка и пешие прогулки способствуют успокоению нервной системы.
- **Учитесь расслабляться.** Следует научиться дыхательным техникам и приемам медитации, которые помогут в трудной ситуации.
- **Правильно дышите.** В момент [эмоционального стресса](#) начните следить за своим дыханием. Сделайте глубокий и медленный вдох (6 секунд), задержите дыхание (6 секунд) и выдыхайте в течение 6 секунд. Повторите несколько раз до стабилизации состояния.
- **Избавьтесь от вредных привычек.** Алкоголь и табак делают человека более подверженным стрессам.
- **Отдыхайте.** Нельзя быть постоянно на пределе. Уставший человек легче ломается во время проблем. Надо хорошо высыпаться и устраивать себе периодически разгрузочные мероприятия: рыбалку, прогулки, экскурсии и т.д.
- **Смотрите на проблему, как на вызов.** Каждая проблема – это как барьер, который надо преодолеть. Учите себя, что вы должны взять этот барьер, тогда в другой раз он уже не будет вам страшен.
- **Учите тайм-менеджмент.** Это поможет вам не получать лишних стрессов. Все дела должны быть четко распланированы. Лишние дела и ненужные встречи отсеяны. В течение рабочего дня — несколько коротких перерывов.
- **Оценивайте критические ситуации:** почему возникли и чему учат.

Остановка потока негативных ЭМОЦИЙ

- Пример: *«За окном я вижу летний день. Небо голубое, по нему очень медленно плывут облака. Облака белые, кажутся пушистыми. Слышны звуки улицы: шум автомобилей, голоса людей. За стеной звучит музыка из радиоприемника. Чувствую слабый запах кофе. Вижу рисунок на обоях. Это мелкие голубые цветочки с золотыми листьями...».*

Вечер:

Рабочие проблемы оставляем на работе, домашние заботы – дома.
Такое разграничение позволит снизить напряжение и сосредоточиться на текущих делах



Отстранение от ситуации:

- увидеть ситуацию сверху, снизу, сбоку, издалека, вблизи (но обязательно увидеть себя в этой ситуации).
- деперсонифицирование своей проблемы: будто ситуацию увидел терминатор, Владимир Путин, Алла Пугачева, Николай Валуев и другие сильные успешные личности.
- изменение масштаба (пространственного, временного) проблемы

Упражнение: «Рама из мишек-тянучек»



- Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Затем представьте себе тяжелую барочную раму для картины, позолоченную или покрытую серебряной краской, с красивым орнаментом. В эту раму мысленно поместите изображение человека или же символ события или ситуации, которые Вас нервируют.
- А теперь погрузитесь в это воображаемое изображение, хорошенько рассмотрите его, пока ясно не увидите перед собой все мелочи, пока не поверите, что картина действительно находится перед Вами и при желании Вы можете ее потрогать.
- А теперь начинайте менять раму. Измените ее цвет, постепенно сделайте ее легче, уже, изящнее. Может быть, Вам захочется округлить углы. Поменяйте все, что кажется Вам слишком тяжелым и помпезным.
- И, в конце концов, оклейте Вашу воображаемую раму сплошным узором из разноцветных конфет - мишек-тянучек.

Упражнение: «Сложите свои проблемы в ящик»

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит...



Качества, помогающие избежать профессионального выгорания.

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии;
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

Больше позитива!

