

ЦНППМ

центр непрерывного повышения профессионального
мастерства педагогических работников

Практические методы управления стрессом и профилактика эмоционального выгорания

*Игнатова Нина Александровна, педагог-
психолог МБОУ-лицей № 2*

Под эмоциональным выгоранием подразумевается физическое, эмоциональное и умственное изнурение (профессиональное истощение)

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

Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):

- *Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- *22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- *11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- *8% - со стажем от 1 года до 3 лет.

Синдром эмоционального выгорания педагогов – этот термин «burnout», обозначающий «сгорание» или «выгорание», введен американским психиатром Х. Дж. Френденбергером в 1974 г.

В 2001 году синдром эмоционального выгорания был включён в МКБ-10 под рубрикой Z.73.0 как «Выгорание – состояние полного истощения».



ГРУППЫ РИСКА ПРИ ВЫГОРАНИИ ЦНППМ

- учителя
- психологи
- медицинские работники
- социальные работники
- журналисты
- воспитатели
- тренеры
- руководители
- менеджеры по продажам



ПРИЧИНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ - ЦНППМ

СТРЕСС

СТРЕСС - это состояние, которое возникает у человека, как ответ его организма на воздействие внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия его физические и психологические функции.

Стресс - механизм адаптации человека к жизни, начиная с младенческого возраста. Стресс является одним из механизмов, помогающих человеку выжить, обеспечивающий определённый уровень активности организма человека.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, а вот чрезмерный или длительный стресс может нанести здоровью человека непоправимый вред



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССА

ЦНППМ

Интенсивность

Продолжительность

Восприимчивость



УРОВЕНЬ СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ Экспресс-**ЦНППМ** диагностический опросник

- 1. Вы вспыльчивый человек?
- 2. Можете ли вы сказать о себе, что вы излишне чувствительны?
- 3. Педантичны ли вы?
- 4. Вы не удовлетворены своей нынешней жизненной ситуацией?
- 5. Хотели бы вы добиться более высокого служебного положения?
- 6. Можно ли сказать, что вы человек настроения?
- 7. Вы быстро теряете терпение?
- 8. Вы тяжело принимаете решения?
- 9. Часто ли вы ощущаете страх?
- 10. Вы ревнивы?
- 11. Ощущаете ли вы свою незаменимость на работе?
- 12. Ощущаете ли вы в присутствии начальства чувство неуверенности?
- 13. Случалось ли вам переживать комплекс неполноценности?
- 14. Часто ли вы попадаете в затруднительное положение?
- 15. Превращаете ли вы любое дело в большую проблему?

да – 2 балла
иногда – 1 балл
нет – 0 баллов

УРОВЕНЬ СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ Экспресс- диагностический опросник ЦНППМ

- 16. Вам редко удается по-настоящему радоваться жизни?
- 17. Вы часто недоверчиво относитесь к окружающим?
- 18. Вы курите мало (5 - 10 сигарет в день)? (если не курите, отвечаете "нет")
- 19. Вы курите много (более 20 сигарет в день)?
- 20. Страдаете ли вы от бессонницы?
- 21. Трудно ли вам вставать утром?
- 22. Реагируете ли вы на перемену погоды?
- 23. У вас часто бывает ускоренный пульс (более 85 ударов в минуту)?
- 24. Превышает ли ваш вес норму более чем на 10%?
- 25. Считаете ли вы, что ведете малоподвижный образ жизни?
- 26. У вас часто бывают головные боли?
- 27. У вас часто болит живот?
- 28. Болезненно ли вы реагируете на шум?
- 29. Бывает ли, что в сложных ситуациях у вас потеют ладони?

да – 2 балла
иногда – 1 балл
нет – 0 баллов

УРОВЕНЬ СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ ЦНППМ

Экспресс-диагностический опросник

-20 и более баллов: высокая стрессовая нагрузка, нужно срочно менять образ жизни и мышления, улучшить стиль общения, серьезно заняться своим организмом, возможно, стоит подумать о том, насколько вам подходит ваша работа, постарайтесь иначе, более спокойно реагировать на некоторые события, ваше здоровье и здоровье родных и близких важнее многих мелочей.

-14-19 баллов: средняя стрессовая нагрузка, ситуация пока еще не очень опасна, но перемены в личности, стиле общения с окружающими, в вашем мышлении и, возможно, в работе необходимы. Проблемы лучше предупреждать.

- Менее 14 баллов: низкая стрессовая нагрузка, хорошая стрессоустойчивость.

Психофизические симптомы проявления СЭВ ЦНППМ

- 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 реакции 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 всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

Социально-психологические симптомы проявления СЭВ

ЦНППМ

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы 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»).

Поведенческие симптомы проявления СЭВ ЦНППМ

- 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;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Три основных компонента выгорания ЦНППМ

- Эмоциональное изнурение проявляется в чувстве беспомощности
- Деперсонализация
- Сокращённая профессиональная реализация



- Ресурс – это психологические и физические силы, необходимые человеку для того, чтобы легче переносить стрессовые ситуации. Его можно сравнить с иммунной системой, ведь, когда есть ресурс, учитель сможет предупредить появление профессионального выгорания, влияния других отрицательных аспектов профессии и жизни в целом.



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАБОТА О СЕБЕ»

ЦНППМ

<u>Тело</u>	<u>Душа</u>
<u>Разум</u>	<u>Чувства</u>

Тело

питаться (желательно вкусно и разнообразно)
высыпаться, отдыхать
плавать, не мерзнуть
заниматься в тренажерном зале, гулять
делать массаж, маникюр
ходить в сауну, принимать ванну, душ,
загорать

Душа

посещать храм, молиться
не совершать плохих поступков
заниматься благотворительностью
простить своих близких
отказываться от чего-то
встретиться с давним другом
делать то, что подсказывает душа
петь, танцевать
гладить любимую кошку
валяться на пляже или на диване

Разум

читать книги
научиться чему-то новому
размышлять
общаться
прислушиваться к мнению разных людей
посещать семинары, музеи, выставки
научиться решать задачи
изучать иностранные языки

Чувства

прислушиваться к своим чувствам
выражать свои чувства, а не накапливать их
общаться с друзьями и близкими
не вступать в отношения с людьми, которые не нравятся
заниматься своим хобби
слушать свою любимую музыку
купить ту прекрасную кофточку

Естественные способы саморегуляции ЦНППМ

- длительный сон
- полезная еда
- общение с природой и животными
- прогулки, вдыхание свежего воздуха
- наблюдение за пейзажем
- массаж
- чтение
- танцы
- музыка
- смех, юмор
- размышления о хорошем, приятном
- спорт, различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

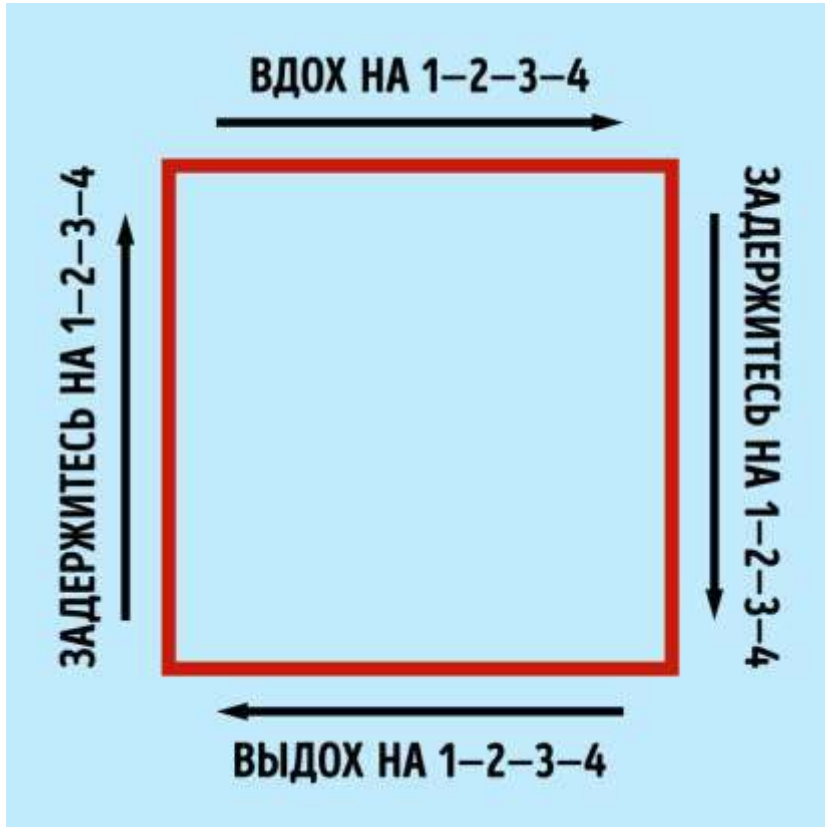
— Специальные приемы саморегуляции цнппм —

- Дыхательные техники
- Мышечная релаксация
- Медитация /визуализация
- Аутотренинг
- Работа со словами
(самоприказы,
самовнушения/аффирмации)
- Работа с мыслями. Рефрейминг



Дыхательные техники

ЦНППМ



- 1. Дыхание животом
- 2. Дыхание по квадрату, треугольнику, кругу
- 3. Короткий вдох и длинный выдох

(успокаивающее дыхание)

- 4. Длинный вдох и короткий выдох

(мобилизующее дыхание)

Мышечная релаксация

ЦНППМ

Во время психического возбуждения мышцы нашего тела непроизвольно напрягаются и подают соответствующие сигналы в головной мозг. Произвольное расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов идущих в мозг и, как следствие, обрести состояние покоя и расслабленности.

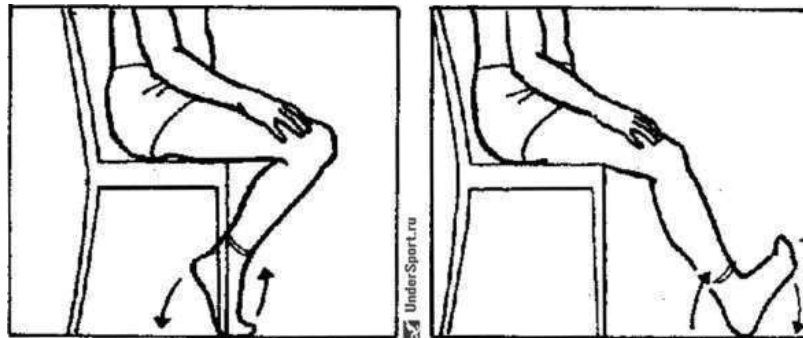


АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ Э.ДЖЕКОБСОНА

ЦНППМ

Для рук

1. Сжать кисти рук в кулак.
2. Разжать, максимально растопырить пальцы рук - расслабиться.



Для ног

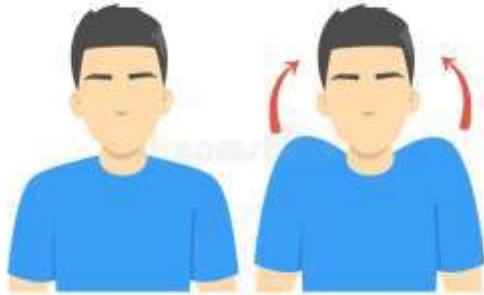
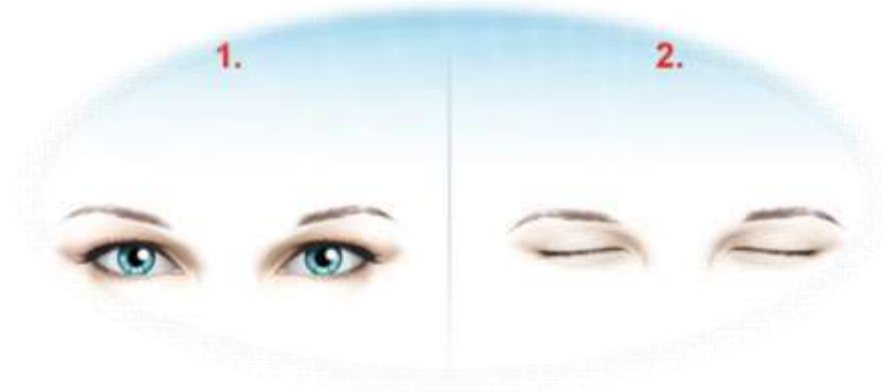
1. Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься - сбросить напряжение.
2. Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься - сбросить напряжение.

РАБОТА С ТЕЛОМ

ЦНППМ

Для лица

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться

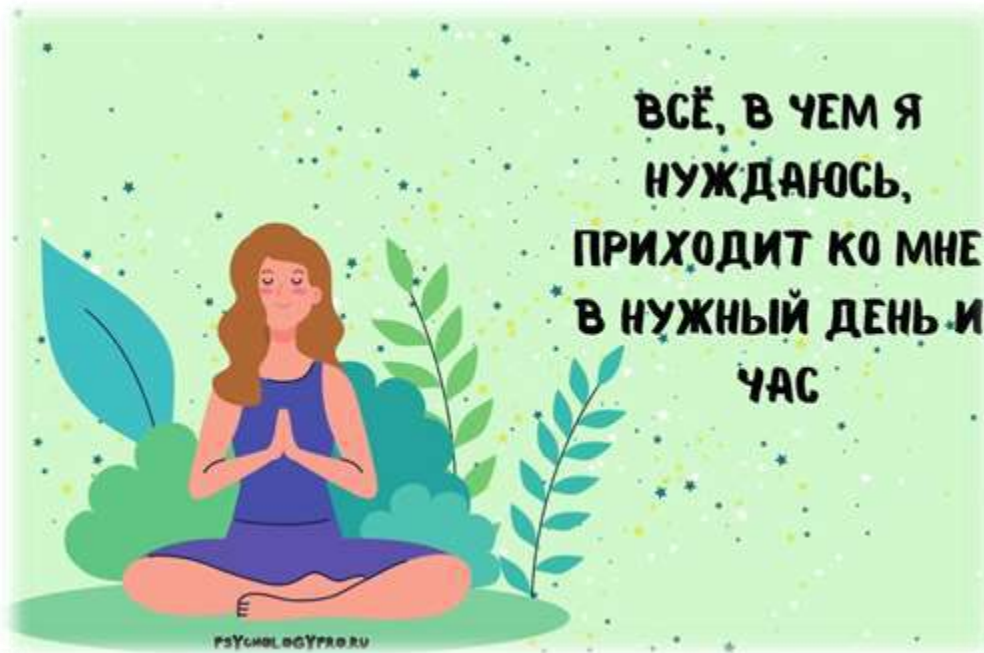


Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

Способствуют мышечному расслаблению ЦНПМ





1. Формулирование в позитивных терминах (без НЕ).
2. Краткость и простота формулировки.
3. Формулировка в настоящем времени.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОЙ «Я – КОНЦЕПЦИИ» («ФОРМУЛА НАЧАЛА ДНЯ»)

- Я чувствую себя уверенным, счастливым.
- Я полон радости и оптимизма!
- Я чувствую себя спокойно и уверенно.
- Я здоров и силен.
- У меня все получается!



Аффирмация – это положительное ЦНППМ утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая позитивный психологический настрой.

- Я здоров, энергичен и оптимистичен.
- Я могу достичь всего, чего захочу.
- Я становлюсь увереннее и сильнее с каждым днем.
- Я излучаю любовь, счастье, гармонию и позитивность.
- Вселенная поддерживает меня всеми возможными способами.
- Я благодарен за чудеса в моей жизни.
- Я переполнен счастьем, радостью и удовлетворением.
- Мое тело расслаблено. Мой разум спокоен. Моя душа в покое.

Медитация

ЦНППМ

- Главная цель медитации – снятие эмоционального напряжения, отвлечение от гнетущих мыслей. Благодаря медитации мы учимся концентрации, расслабляем внимание и повышаем его, участки мозга, связанные с положительными эмоциями, становятся сильнее и активнее; снижается общий уровень тревожности; повышается целеустремленность; снижается риск возникновения и рецидива депрессии.



ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА – АРТ-ТЕРАПИЯ

ЦНППМ



Упражнение «Нарисуй свою радость»

ЦНППМ



Иван 6 лет

Техника "Ресурсы"

1. Подумайте об актуальной для вас ситуации или сфере, которая сейчас требует вашего внимания
2. Выберите в открытую (просмотрите все карты) либо в закрытую (назовите цифру и потом посмотрите, что вам выпало) одну, две или три карты в качестве ответа на вопрос:
 - Какой ресурс я забыла и давно к нему не обращалась, а он очень важен и может поддержать меня в текущей жизненной ситуации и наполнить новыми силами?
3. Пропишите выводы, почувствуйте изменилось ли ваше состояние, стало ли оно более ресурсным?

В жизни самые стрессоустойчивые люди – это те, у кого есть поддержка близких, любимая и вдохновляющая работа, хобби, которое поможет отвлечься от плохих мыслей, расслабиться и насладиться моментом. Так человек понимает, что в жизни есть много интересного и важного помимо работы.

