

## **«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»**

*Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.*

Он рассматривается как результат постоянного **стресса на рабочем месте**. Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В группе риска СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми. Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1. «Диагностика эмоционального состояния».**

Упражнение расширяет представление о спектре эмоциональных состояний, развивает умение осознавать свое эмоциональное состояние, осознание своих эмоций первая ступенька к управлению им.

Напишите свое эмоциональное состояние на листе бумаги, ответив на вопрос «что вы чувствуете?». Ответы «все хорошо», «ничего» не считаются. Для более точного описания своего состояния можно использовать таблицу из приложения.

Далее организуйте систему напоминаний в своем телефоне (2 напоминания в день). В момент сигнала определите, какие эмоции вы испытывали непосредственно **перед** сигналом, запишите их.

## УПРАЖНЕНИЕ 2. «У меня есть мысль»

Упражнение для обезвреживания негативных установок, самоосуждений.

1. Вызовите в памяти негативное самоосуждение, которое постоянно вызывает ваш ум (пример: я самозванец, ничего не стою, ничего не могу и т.д.), запишите на листок.

2. Прочувствуйте это состояние в течении 15-20 сек. Проследите за своим состоянием, своими ощущениями в этих мыслях

3. Теперь возьмите другой листок и напишите следующую фразу «У меня есть мысль, будто...» и допишите предыдущее суждение. Теперь это звучит так: «у меня есть мысль, будто я самозванец/ ничего не стою и т.д.»

4. Далее, возьмите еще один листок и напишите следующую фразу «Я замечая, что у меня есть мысль, будто я...» и дописываем суждение.

Таким образом, мы выстраиваем дистанцию между вами и вашей мыслью, теперь мысль будет иметь меньшую власть над вами, и появится пространство для действия, эмоциональное напряжение уменьшится.

## УПРАЖНЕНИЕ 3. «Настроение».

Помогает справиться со стрессами после ссор на протяжении 15 минут.

Для выполнения необходимы карандаши или фломастеры, при помощи которых необходимо изложить свое состояние на бумаге, выбирая соответствующие цвета и изображения.

Для этого:

- закрываем глаза
- почувствуйте свое тело
- прочувствуйте эмоцию которая вам мешает
- какие телесные ощущения она рождает
- постарайтесь увидеть ее
- какую форму имеет, цвет, плотность.

После рисунка можно выразить эмоции словами, написав их на обратной стороне листа. Окончив выражать свое настроение, «шедевр» следует порвать, избавившись от негативных эмоций.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 4. «Танец тела»**

Снятие психоэмоционального напряжения через мышечную релаксацию, восстановление психоэмоциональной целостности через согласованность действий мышечных систем. Время проведения: 3 минуты.

Ход упражнения.

Начинайте двигаться под музыку, последовательно подключая к движению различные части тела:

- начинается движения с танца головы;
- добавляется движение плеч;
- добавляется движение рук;
- добавляется движение корпуса;
- добавляется движение ног.

Во второй половине упражнения движение последовательно сворачивается:

- из танца выходят ноги;
- туловище;
- руки;
- плечи;
- голова.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 5. «Осознанное дыхание»**

Упражнение для развития умения находиться «здесь и сейчас», жить в настоящем моменте, укрепить вашу концентрацию и навык управлять вашим вниманием. Снятие тревожности.

1. Сядьте так, чтобы стопы касались пола, выпрямите спину и закройте глаза (либо сконцентрируйтесь на одной точке)
2. Направляем разум к своему дыханию
3. Понаблюдайте за ощущениями во время дыхания, обратите внимание, как поток воздуха входит через нос и наполняет легкие, как живот, грудная клетка, плечи поднимаются, а на выдохе опускаются.
4. Ваш разум будет все время убегать куда-то, поэтому как только заметите это, просто верните внимание к дыханию.

Уделите этому упражнению буквально пару минут в день.

## **УПРАЖНЕНИЕ 6. «Напряжение расслабление» (на все группы мышц)**

Чтобы научиться чувствовать свое тело, и отслеживать где же накопилось напряжение, нужно научиться различать ощущения напряженной мышцы и расслабленной.

1. Кисти и предплечья – сжать кулаки, положив большие пальцы сверху, отпустить, расслабить.
2. Верхние мышцы рук – вдавит локти в спинку стула, не причиняя боли, отпустить, расслабить.
3. Лоб – поднять брови, глаза закрыты.
4. Глаза, нос, щеки – зажмурить глаза, наморщить нос.
5. Рот, подбородок, шея – осторожно сжать зубы, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив уголки губ.
6. Шея, плечи – движение как при упоре головой в стену, а плечи движутся вперед.
7. Средняя часть туловища – медленно вдохнуть, отвести лопатки, стараясь как бы соединить их, прогнуть спину.
8. Ноги – поднять ноги, напрячь вытянув носки к полу, опустить ноги. Поднять ноги снова, напрячь ноги пальцы поднять и направить на себя.

После каждого упражнения расслабить мышцы и понаблюдать ощущения (10 секунд).

## **УПРАЖНЕНИЕ 7. «Убежище»**

Упражнение помогает успокоиться, отдохнуть, расслабиться. Выполняется в течение четырёх- пяти минут в спокойном, слабо освещённом помещении. Сядьте удобно и спокойно на стул и закройте глаза. Представьте, что у вас есть убежище. Это может быть маленький домик в деревне или квартира в городе- всё, что угодно, даже пещера в горах. О вашем убежище никто из друзей и близких не знает. В нём Вы можете делать всё, что захотите и что вам нравится. Там нет обязательств и занятий, которыми Вы вынуждены заниматься из чувства долга. Там не нужно никуда спешить, не нужно планировать дела, рассчитывать время, учитывать обстоятельства. Там нет телефонов, телевизоров, радио. Там - полная свобода и спокойствие. Представьте его

детально, какие цвета, какие звуки, запахи, температура. Побудьте немного в своём «убежище», помечтайте о приятном, почувствуйте удовольствие от безделья и созерцания.

Чтобы завершить релаксацию, поднимите, пожалуйста руки, вдохните полной грудью

Приложение.

| гнев          | страх                      | грусть                  | радость                |
|---------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|
| Раздражение   | Волнение                   | Расстройство            | Спокойствие            |
| Недовольство  | Беспокойство               | Печаль                  | Умиротворение          |
| Злость        | Боязнь                     | Уныние                  | Веселье                |
| Сердитость    | Испуг                      | Хандра                  | Удовлетворение         |
| Агрессия      | Тревога                    | Апатия                  | Радость                |
| Бешенство     | Паника                     | Тоска                   | Счастье                |
| Ненависть     | Кошмар                     | Несчастье               | Восторг                |
| Ярость        | Ужас                       | Горе                    | Блаженство, экстаз     |
| Неприязнь     | Оцепенение                 | Отчаяние                | Эйфория                |
| Ревность      | Растерянность              | Разочарование<br>Горечь | Нежность, теплота      |
| Уязвленность  | Вина, стыд                 | Потрясение              | Надежда                |
| Досада        | Сомнение                   | Сожаление               | Возбуждение<br>Интерес |
| Зависть Обида | Застенчивость,<br>Смушение | Скука Лень              | Оживление              |
| Негодование   | Опасение                   | Скорбь                  | Гордость               |
| Возмущение    | Сломленность               | Загнанность             | Дружелюбие             |
| Отвращение    | Ошеломленность             | Усталость               | Дорота                 |
| Нервозность   | Безвыходность              | Одиночество             | Восторг                |
| Пренебрежение | Неполноценность            | Отверженность           | Уверенность            |
| Огорчение     | Неудобство                 | Подавленность           | Довольство             |
| Презрение     | Апатия,<br>безразличие     | Тупик                   | Окрыленность           |
| Нетерпимость  | Неуверенность              | Сопереживание           | Облегчение             |