

## Профилактика синдрома эмоционального выгорания.



"Синдром эмоционального выгорания" - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

С целью профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов необходимо знать приемы антистрессовой защиты:

### 1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п."

### 2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.п.;
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

### 3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

### 4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний - рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т. п.

### 5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического):

- учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.
- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен...", "Меня это обидело...").

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

### 6. Рефрейминг (Смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

### 7. Методы саморегуляции

#### 1. Антистрессовое дыхание;

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании: медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

#### 2. Аутогенная тренировка;

- составьте фразы-внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей;
- повторяйте эти фразы по несколько раз, находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: «Исчезли все неприятные ощущения в голове. В любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе. Я спокоен за работу моего сердца...»

### 8. Кинезиологический комплекс.

1. Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной

ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

2. Стрельба глазами.

3. Уши (заворачиваем до резонирующего голоса, помассируем—повторить 5 раз) хорошо для мозговой деятельности.

4. Постукивание ладонью по груди слева направо

5. Воздушный шар. Надуваем воображаемый воздушный шар, руки вверх, затем расслабляем руки на выдохе, говоря: «Моё тело спокойно»

6. Хорошо тереть ладони до горячего состояния, пальчики, тем самым мы себя успокаиваем и улучшаем себе настроение

7. Ластик. Сидя, закрыв глаза, мысленно стереть негативную ситуацию ластиком.

8. Ноготь большого пальца. «Каждый раз, когда я нажму на ноготь, я погружаюсь в приятное расслабленное состояние сознания и тела».