

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

это синдром, возникающий в результате хронического стресса, связанного с работой, с симптомами, характеризующимися чувством энергетического истощения, повышенной умственной дистанцией от работы или чувством негативизма или цинизма, связанными с работой и снижением профессиональной эффективности.

Признаки профессионального выгорания:

- Психологические;
- Физиологические;
- Поведенческие.



Синдром профессионального выгорания является следствием влияния на человека целого комплекса факторов.

Принято выделять **три группы факторов:**

1. Личностные.
2. Статусно-ролевые.
3. Организационные.

Большая роль в формировании выгорания относится стрессовым ситуациям, которые постоянно возникают в педагогической деятельности. Но стресс не всегда негативно влияет на организм. Существует *кратковременный стресс*, который лишь стимулирует организм к деятельности, поскольку сопровождается большим всплеском энергии.

Профилактика профессионального выгорания педагогов



Профилактика стресса – первый шаг профилактики профессионального выгорания.

Первая помощь педагогам при стрессе:

1. После рабочего дня потратьте на отдых и расслабление 10 минут своего времени. За это время ничего страшного не произойдет. В этот короткий отрезок времени важно постараться забыть о своих обязанностях по дому.
2. Слушайте музыку. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней.
3. Пообщайтесь с человеком, который находится рядом. Если же никого рядом нет, то позвоните по телефону. Разговор на отвлеченные темы помогает переключить наше внимание с ситуации стресса.

4. Следите за дыханием и используйте дыхательные техники.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

Мобилизующее дыхание – удлинённый глубокий вдох (4 сек), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек).

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

5. Используйте техники, направленные на расслабление. Данные техники являются очень эффективным способом снятия напряжения и активизации внутренних ресурсов. Можно использовать следующие упражнения:
- «Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Представьте в правой руке лимон.

- Начинайте медленно его сжимать, выжимая весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Повторите с левой рукой. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.
- «Сдвинь камень». Сядьте удобно, если есть возможность можно лечь. Представьте у левой ноги тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться ступнёй в камень и постараться сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек). Затем нога возвращается в исходное положение и отдыхает. Затем тоже самое проделывается с левой ногой.
 - «Муха». Сядьте удобно, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Представьте, что на лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача – прогнать муху не используя рук и не открывая глаза. Для этого поочередно напрягайте и расслабляйте места, куда садится муха.