

«Синдром эмоционального выгорания»

Как бороться с усталостью, раздражением и
другими негативными эмоциями

Педагог-психолог Бабынина Е.В.

- В Оренбуржье учительницу, ударившую ученика восьмого класса на уроке математики, привлекли к дисциплинарной ответственности. Об этом сообщает ГТРК "Оренбург" в эфире "Россия 1" и "Россия 24"
- В декабре прошлого года в одной из областных школ между восьмиклассником и учителем произошел конфликт, к результате которого педагог не сдержал эмоций и ударил подростка.

- Недавно исследователи Института образования Высшей школы экономики (ВШЭ) провели опросы 2014 учителей в 143 школах по всей стране и выяснили – около 5 процентов педагогического состава имеют все признаки профессионального выгорания. В стране – полтора миллиона учителей. 5 процентов от них и есть 75 тысяч...

Синдром эмоционального выгорания

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Проверьте себя:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- Отсутствие страха и любопытства
- Общая слабость
- Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.


- 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»).

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- Трудно принимать решения
- 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 и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет,

Причины эмоционального выгорания

Профессиональная деформация



- 
- перенос рабочих навыков на бытовое общение,
 - предубежденность в отношении к людям,
 - педантизм,
 - упрощенное восприятие ситуации,
 - желание поправлять других,
 - болезненная реакция на ошибки,
 - назойливость и информационность,
 - склонность к повторам
 - придерживание четко сложившегося стереотипа, отступление от которого непозволительно.

В каждой шутке...

- Вы педагог, если:
- 1. Вы несёте из дома всё, что может пригодиться на рабочем месте.
- 2. Вы приносите в дом массу бесполезного с точки зрения нормальных людей, Ваших родных и близких, которые с опасением наблюдают за тем, как неотвратимо растёт гора макулатуры в Вашей квартире.
- 3. Ваша семья принесена в жертву образованию, она тоже работает с Вами, хотя и не числится в штате.
- 4. Друзья, далёкие от образования, не понимают, когда Вы говорите о своих 30 детях и 45 родителях.
- 5. Каждая неформальная встреча с коллегами неизбежно перерастает в мини-педсовет, несмотря на то, что Вы всё время клянётесь о работе не говорить.

- 6. Чужих денег в Вашей сумочке всегда больше, чем своих.
- 7. Вы вскакиваете среди ночи, чтобы записать очередную гениальную идею к завтрашнему занятию.
- 8. Ваш дом уже задыхается от вазочек и других ненужных безделушек, выбросить которые Вам не позволяет совесть- подарки же.
- 9. С Вами здороваются половина района.
- 10. Вы умеете красить, клеить, забивать гвозди, чинить мебель, работать до утра, уговаривать, прощать, ходить на работу больным и входить в чье-то положение.
- 11. Вы не умеете: толково отдыхать, говорить «нет» администрации, проходить мимо книжных прилавков.
- 12. Вы никак не можете определиться с 1 сентября - принимать поздравления или соболезнования.

В каждой шутке...

- Вы педагог, если:
- 1. Вы несёте из **дома** всё, что может пригодиться на рабочем месте.
- 2. Вы приносите в дом массу бесполезного с точки зрения нормальных людей, Ваших родных и близких, которые с опасением наблюдают за тем, как неотвратимо растёт гора макулатуры в Вашей квартире.
- 3. Ваша **семья** принесена в жертву образованию, она тоже работает с Вами, хотя и не числится в штате.
- 4. **Друзья**, далёкие от образования, не понимают, когда Вы говорите о своих 30 детях и 45 родителях.
- 5. Каждая **неформальная встреча** с коллегами неизбежно перерастает в мини-педсовет, несмотря на то, что Вы всё время клянётесь о работе не говорить.

- 6. Чужих **денег** в Вашей сумочке всегда больше, чем своих.
- 7. Вы **просыпаетесь** среди ночи, чтобы записать очередную гениальную идею к завтрашнему занятию.
- 8. Ваш дом уже задыхается от вазочек и других ненужных безделушек, выбросить которые Вам не позволяет совесть- подарки же.
- 9. С Вами здороваются половина района.
- 10. Вы умеете красить, клеить, забивать гвозди, чинить мебель, работать до утра, уговаривать, прощать, **ходить на работу больным** и входить в чьё-то положение.
- 11. Вы не умеете: толково отдыхать, **говорить «нет»** администрации, **ограничивать** звонки и письма от родителей учеников

Упражнение 1

Колесо жизненного баланса



Двойственность образа учителя

*Учитель, школьный учитель!
Вы, за нас беспокоясь,
Незримо в космос полчились,
Пойдете в тайгу на поиск,
В пустыню по зыбким дюнам,
В море пенной дорогой...
Мы - Ваша вечная юность,
Надежда, радость, тревога.
Вам по - прежнему нет покоя,
Всю жизнь посвятив детворе.
Спасибо Вам за сердце такое -
Выше звезд и глубже морей!*

«Коллеги, вот меня всегда интересовал вопрос: кто делает уборку кабинета? Вы или уборщица, детей приглашаете? А я всегда протестую: почему это должна делать я?! Есть уборщицы - завхоз говорит, что уборщиц у нас нет, есть гардеробищицы и они не обязаны мыть (В первый год когда я пришла, мне перед 1 сентября и пол пришлось самой мыть). Но вот, что точно знаю, что не должна и не обязана мыть кабинет. Да, я получаю 100 р за ведение кабинета, но это за его методическую оснащенность. Все время пытаюсь доказать, что это не входит в мои должностные обязанности!»

А жаль, что День Учителя не летом!
А то бы пошли в фонтане
купаться!



Попадание в сценарий



Клод Штайнер «Сценарии жизни»

Сценарий «Учительница»

Вначале принимает решение учить детей, потому что
это единственный способ заниматься любимым
предметом

(Или единственный способ управлять)

Затем она попадает в ловушку стремления
сохранить свою работу, так как эта работа дает ей
иллюзию безопасности

Ей приходится следовать правилам, даже если они ей
не нравятся, и еще учить этому детей

Ее главная проблема в том, что она проводит все свое рабочее время с детьми, поэтому она почти не общается со своими ровесниками.

Ей недостаточно транзакций Ребенок — Родитель, которыми она обменивается с учениками, и она, как правило, **отдает больше любви, чем получает взамен.**

Когда ее начинает раздражать такое положение дел, ей перестает нравиться или педагогический труд, или сами дети, и тогда она принимает позицию Преследователя (хотя при этом остается благосклонной к нескольким «любимчикам»).

Выход из сценария

- ✓ Перестать давать больше, чем получает взамен, и научиться работать в равноправном, компаньонском стиле (то есть установить равные отношения со своими учениками и коллегами)
- ✓ поставить на первое место свою социальную жизнь: приписать ей по крайней мере такую же важность, как материальной обеспеченности.
- ✓ время от времени заниматься другой работой, которая даст ей возможность общаться со сверстниками.

В каждой шутке...

- А у меня девушка - учительница начальных классов.
- Ну и что?
- А вот что: «Дорогой, когда целуешься - не причмокивай, головой по сторонам не крути, не горбись. Все, спасибо, садись, четыре...»



Как выйти из сценария?

- Выделить внутри своей личности область профессии
- Определить круг своих профессиональных обязанностей
- Определить источники получения ресурсов
- Укрепить самооценку
- Укрепить свои личные границы
- Научиться использовать эмоции как профессиональный инструмент



- **Эмоциональный интеллект — это прежде всего набор определенных способностей.**

- Умение воспринимать,
оценивать
понимать
свои и чужие эмоции
- умение управлять ими



- **Эмоциональный интеллект — это прежде всего набор определенных способностей.**

- **Умение воспринимать,
оценивать
понимать
свои и чужие эмоции**
- **умение управлять ими**

Управлять эмоциями:

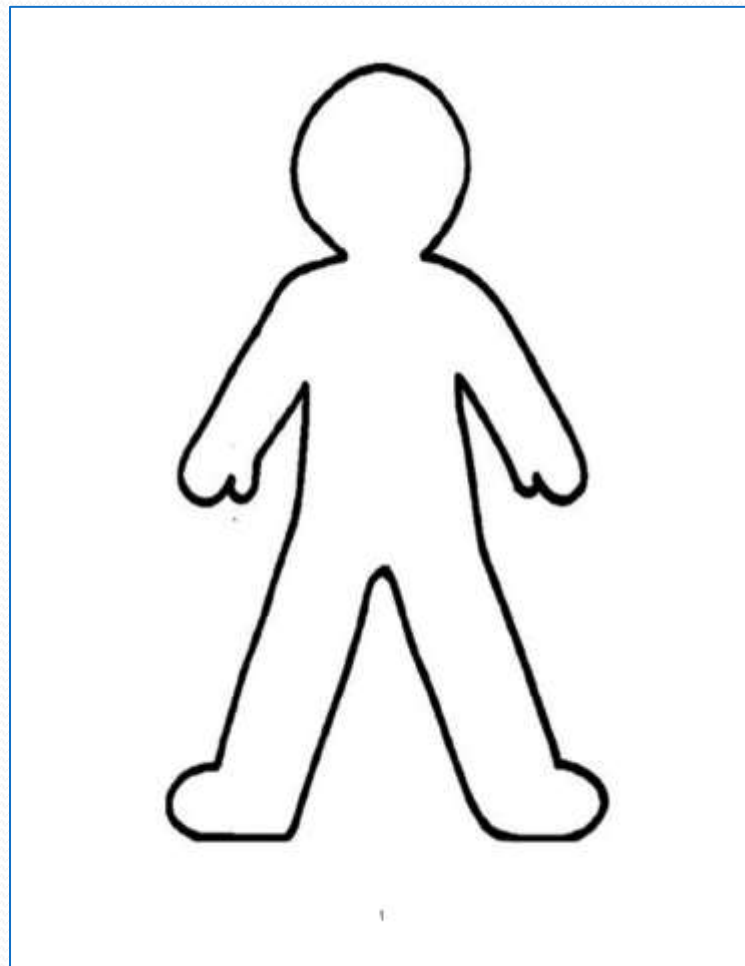
- «Слышать» эмоцию
- Правильно называть ее
- Понимать, каких действий требует эта эмоция

Активные способы управления эмоциями подразумевают:

- Формирование навыков самоконтроля
- Умение выразить свои эмоции социально приемлемым способом
- Умение самостоятельно прекращать негативную эмоцию и приходить в спокойное состояние без вреда для своего тела.

Упражнение «Карта эмоций»

- 1. «Где живут эмоции?» – на контуре тела заштриховать цветными карандашами/фломастерами места, где живут эмоции.
- 2. Как они проявляются?
- 3. Вопрос для взрослых: где чаще всего возникает боль?



Телесный панцирь эмоции

- Каждая эмоция имеет свое отражение в теле
- Постоянные зажимы образуют «панцирь эмоций»



Эмоция – как стимул для действий

1 Что я чувствую?

2. Для чего мне это чувствовать?

3. Как я могу получить желаемое?

Дневник эмоций

Что я сейчас чувствую?	Для чего мне это?	Как я могу получить желаемое?

Управление стрессом

- Реакция человека на возникающий стресс – это эволюционная адаптация, которая помогает ему переживать кризисные моменты жизни.
- Стрессовая ситуация вызывает комплекс физиологических реакций:
 - Выброс кортизола
 - Повышение АД
 - Повышение уровня глюкозы
 - Повышение частоты сердечных сокращений

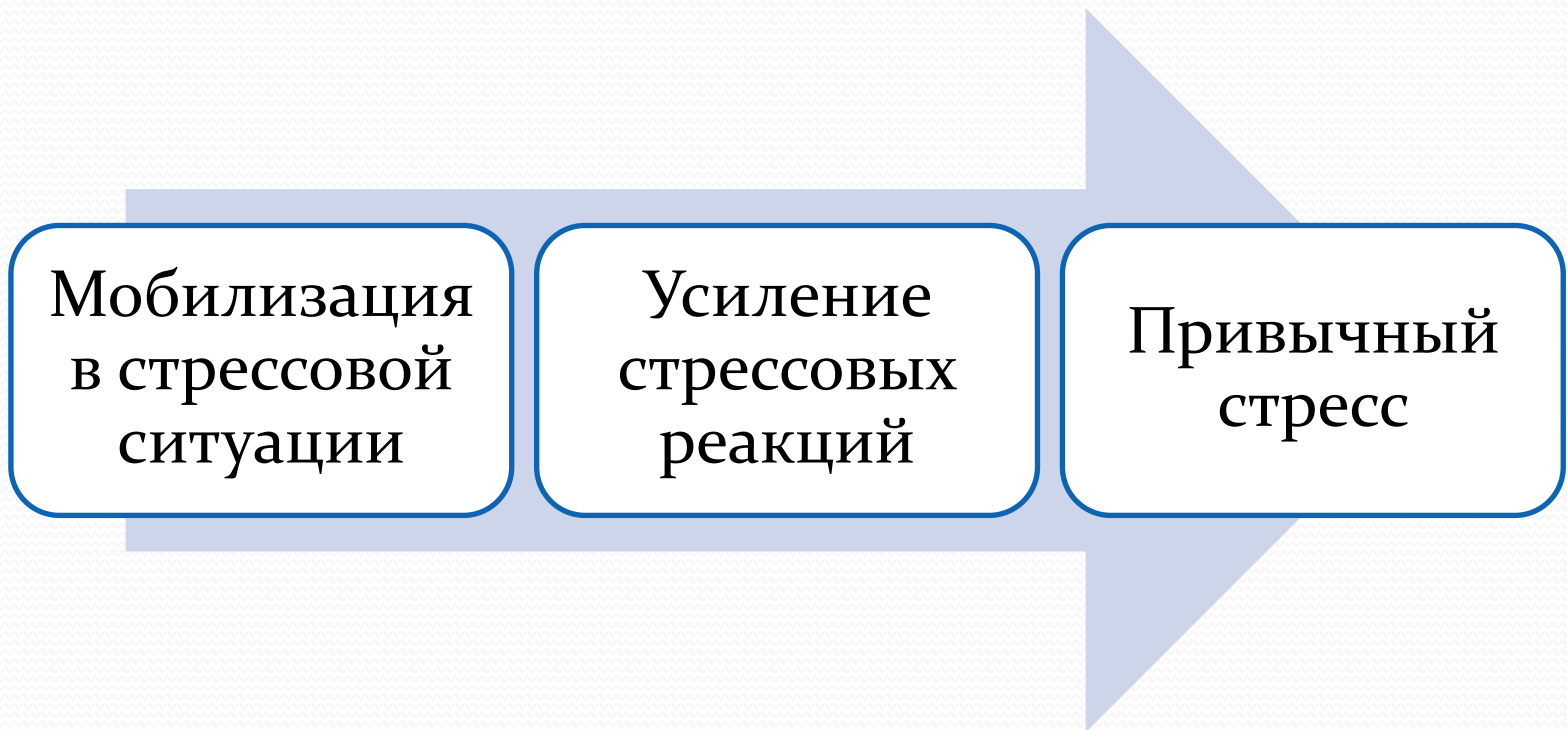
Естественный механизм проживания стресса

Мобилизация в
стрессовой
ситуации

Активный
ответ на стресс
(«бей или
беги»)

Отдых и
восстановление
сил

Ситуация дистресса:



Снижение уровня личной тревожности

Упражнения на релаксацию:

- Снижают высокий уровень мышечного напряжения,
- Делают человека более спокойным и уравновешенным
- Позволяют овладеть навыками саморегуляции и сохранять более ровное состояние



Упражнение «Волшебный шар»



Упражнение «На земле»




Упражнения на физиологическую коррекцию эмоционального фона

- «Выше горизонта» (автор: Саша Иванов) к носу ребенка прикладывают лист белой бумаги (картона) и просят в таком положении проговорить волнующую ситуацию. Как правило, настроение быстро улучшается.

Меридиональная интеграция дыханием

Автор метода Константин Довлатов

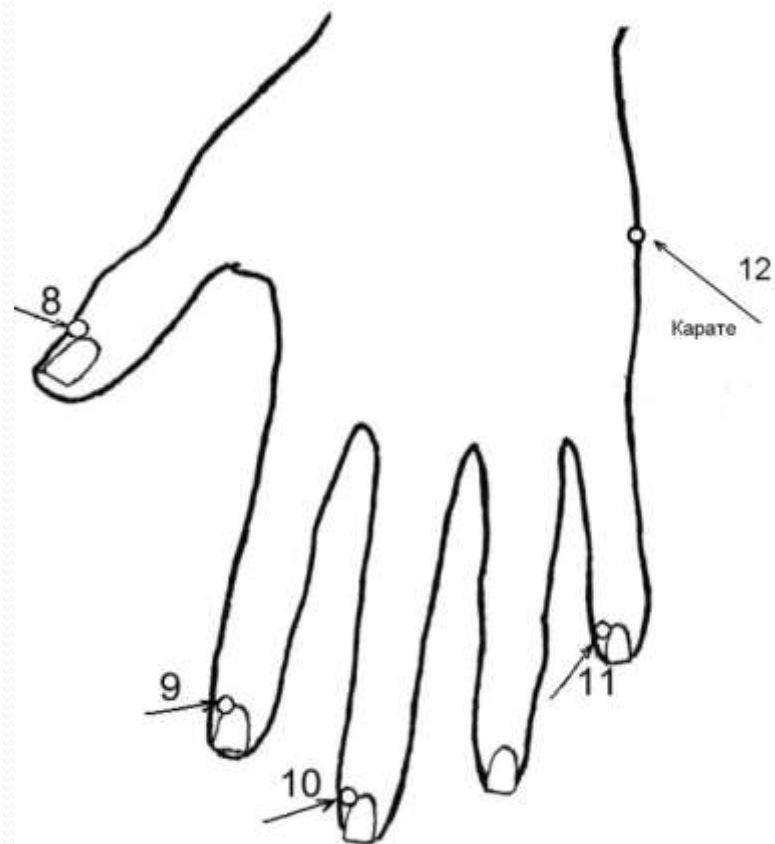
1. Возьмите любое неприятное переживание, из настоящего, прошлого, будущего, установку, ситуацию..
2. Войдите в нее так, как будто она происходит прямо сейчас
3. Оцените силу переживания по 10 бальной шкале
4. Обратите внимание на:
 - ✓ Телесные ощущения
 - ✓ Эмоции
 - ✓ Мысли




5. Поставьте пальцы обеих рук на грудь, и произнесите формулу разрыва защиты: «Как хорошо, что у меня есть _____. Как хорошо, что я умею и хочу испытывать _____. Как хорошо, что _____ позволяет мне _____. Я благодарен всем кто участвовал в создании _____»



7





6. Поставьте 2 пальца на 1 точку и сохраняя внимание на телесных и эмоциональных ощущениях, перечисленных в 4, начинаете делать вдох через эти ощущения и сразу же, без задержки, абсолютно расслабленный выдох. В момент, когда выдох почти завершился, переносите пальцы на следующую точку и снова делаете вдох без задержки. И так по всем 12 точкам.



7. Оцените для себя силу переживания.
Запишите.

8. Если пришел новый материал
(воспоминание, ощущение, негативное
состояние), то переходим к 2. Если нового
нет, а старое еще не о, переходим к 4. Если о
– заканчиваем работу.

Медитативные практики


- Медитация (от лат meditatio – обдумывать) – процесс мысленного сосредоточения на каком либо объекте или телесном проявлении
- Это способ быстро снять стресс, снизить излишнюю активность мозговых структур
- Медитация – очень действенный инструмент обучения самоконтролю

Что можно решить с помощью медитации


- Научить удерживать внимание
- Научить справляться со своими эмоциями
- Возможность слышать и понимать себя

Что дает медитация:

- Помогает дольше удерживать внимание в настоящем моменте;
- Способствует расслаблению, обретению внутреннего мира и спокойствия;
- Снижает уровень тревожности, беспокойства, стресса;
- Помогает избавиться от агрессии и гнева или снизить их уровень;



Упражнение «Контроль на три точки»



Воспитание эмоциональной компетентности предусматривает не подавление «нежелательных» эмоций, а умение управлять своими эмоциями, принимать их, уважать чувства – свои и чужих людей.

Контейнирование чувств

Взрослый - «контейнер» для чувств ребенка

Должен уметь:

1. Избегать слияния с чувствами ребенка
2. Назвать эмоцию
3. Объяснить, что с ней делать

- **Ассертивность (англ. Assert — настаивать на своем)** — способность человека отвечать за свои поступки и слова, быть уверенным в том, что делаешь или говоришь. Быть ассертивным, значит оставаться спокойным в трудной и противоречивой ситуации.

Ваши
потребности


Агрессивное
поведение


Ассертивное
поведение


Потребности
других

Пассивное
поведение

- Этот термин появился в 50— 60-х годах XX века как альтернатива агрессивному и манипулятивному влиянию. Суть ассертивного поведения в том, что человек отстаивает свою точку зрения и добивается необходимого, стараясь сохранить уважение к партнеру и отношения с ним.

- 
1. Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.
 2. Я имею право не извиняться и не объяснять своё поведение
 3. Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей

- 
4. Я имею право изменить своё мнение
 5. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки
 6. Я имею право сказать: «я не знаю»
 7. Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне



8. Я имею право принимать нелогичные
решения

9. Я имею право сказать: «я тебя не
понимаю»

10. Я имею право сказать: «меня это не
интересует»



Желаю ВАМ удачи

и процветания!