



*Семинар-практикум
«Формула здоровья педагога»*

Эмоциональное выгорание «истощение» дает пять ключевых групп симптомов:

1) физические симптомы:

усталость, физическое утомление;
уменьшенный или увеличенный вес;
недостаточный сон, бессонница;
жалобы на общее плохое самочувствие;
затрудненное дыхание, одышка;
тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание;
артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление), боли в области сердца;

2) эмоциональные симптомы:

недостаток эмоций, неэмоциональность;
пессимизм, цинизм, черствость в работе и личной жизни;
безразличие и усталость;
раздражительность, агрессивность;
тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться;
депрессия, чувство вины;
потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;
увеличение деперсонализации - своей или других (люди начинают восприниматься безликими, как манекены), преобладание чувства одиночества;

3) поведенческие симптомы:

рабочее время больше 45 часов в неделю;
во время рабочего дня появляются усталость и желание прерваться, отдохнуть;
безразличие к еде, отсутствие физических нагрузок;
частое употребление табака, алкоголя, лекарств;

4) интеллектуальное состояние:

уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе;
уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе);
безразличие к новшествам, нововведениям;
отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании);
формальное выполнение работы;

5) социальные симптомы:

нет времени или энергии для социальной активности;
уменьшение активности и интереса в области досуга, хобби;
социальные контакты ограничиваются работой, скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе;
ощущение изоляции, непонимания окружающих и со стороны окружающих, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.



Вторая составляющая выгорания **деперсонализация** — то есть бесчувственное отношение к детям, иногда граничащее с агрессивностью, безразличие, формальность, нежелание проникнуться проблемами детей. В итоге появляется сначала скрытое раздражение, затем явное доходящее до конфликтных ситуаций. Иногда наблюдается уход в себя, ограничение контактов с друзьями и коллегами. У педагогов, вследствие ежедневного общения с детьми и их родителями, наступает чувство постоянной усталости даже по утрам, физической, эмоциональной истощенности, вызываемое напряженной работой. Трудовая деятельность, педагогическая нагрузка, обусловленная расписанием, как и ответственность перед руководством, являются провокаторами возникновения нервных стрессов. Частые головные боли, бессонница, резкое увеличение или понижение веса, расстройства желудочно-кишечного тракта, сонливость на протяжении всего дня.

Внешние факторы – это высокая ответственность за учебный процесс и результативность проделанной работы, недостаток оборудования, психологическая атмосфера. Внутренние факторы – эмоциональная отдача, дезориентация личности. У педагогов наблюдается также повышенная агрессивность, враждебность к близким людям, коллегам. При косвенной агрессии (злые разговоры, сплетни) могут наблюдаться взрывы ярости, крики, битье по столу, которые не направлены конкретно на кого либо. При ярко выраженном синдроме эмоционального выгорания прослеживается негативная манера поведения, в основном к руководству учебного заведения. Подозрительность и недоверие к окружающим, гнев и обида на весь свет.



Третья составляющая выгорания —
редукция (упрощение)
ЛИЧНОСТНЫХ

ДОСТИЖЕНИЙ — может проявляться
либо в тенденции негативно оценивать себя,
занижать свои профессиональные
достижения и успехи, негативизме по
отношению к служебным достоинствам
и возможностям, либо в преуменьшении
собственного достоинства, ограничении
своих возможностей, обязанностей по
отношению к другим.



Итак, что же можно сделать с выгоранием?



Необходимо «остановиться», успокоиться и пересмотреть свою жизнь, свои эмоции, поведение (проанализировать отношение к своей профессиональной деятельности и изменить свой образ жизни).

Ответьте на вопрос: «Зачем я работаю?» Составьте список всех причин – и реальных, и абстрактных, которые заставляют вас работать. Определите мотивацию, ценность и значение своей работы.

Убедитесь в правильности утверждения: «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. А теперь вспомните, когда вы в последний раз этим занимались).

Отказаться от той рутинной работы, которая не приносит удовлетворения, радости, результативности.

Нужно активно решать наболевшие проблемы.

Проявлять активность и упорство на рабочем месте, желательно исключив стрессовые ситуации.

Смелее заявить о своих потребностях.

Нужно обязательно сделать перерыв в работе. Уйти в отпуск или взять неоплачиваемые дни. Отвлечься от работы полностью, не отвечая на телефонные звонки коллег по работе.

Обязательно заняться, хоть ненадолго, физическими упражнениями, посетить бассейн, массажный кабинет, выполнять укрепляющую гимнастику, привести свои мысли в порядок.

Используйте для этого тренинги, релаксации, аутотренинги, управления временем.

Делайте каждый день какую-нибудь глупость и не воспринимайте себя слишком серьезно.

Рецепт на каждый день!

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия!

Добавляем три полные ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем!

Всю получившуюся смесь заливаем сверху ЛЮБОВЬЮ!

Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов доброты и внимания.

Подавать ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок!!!

Формула здоровья

