**Профилактика эмоционального выгорания педагогов**

Методические рекомендации

**Оглавление**

**Введение** ………………………………………………...…………………...….. 3

**Глава 1. Понятие эмоционального выгорания педагогов, причины возникновения и симптомы** ………………………………………………….. 5

**Глава 2. Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов..**..12

**Глава 3. Профилактика и психологическая помощь**………………….…..15

* 1. Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц ....17
  2. Способы саморегуляции, связанные с управлением дыхания …...…....22
  3. Визуализация ……………………………………………………………..26
  4. Концентрация внимания ……………………………………..…………..28
  5. Самовнушение ………………………………………………………..…..30
  6. Техники снятия психоэмоционального напряжения………………...…32

**Заключение** …………..…………………………………………………………34

**Литература** ……………………………...……………………………………....35

**Введение**

В последнее время в России, как и в других странах, все чаще поднимается тема профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания работников.

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека [1].

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты [10].

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми. Синдрому профессионального выгорания подвержены почти все профессии сферы «человек-человек»: педагоги, менеджеры, врачи, журналисты, социальные работники, психологи, - все, чья профессиональная деятельность основана на общении с людьми.

Эмоциональное выгорание педагогов – это серьезная проблема современной школы. Выгоранию, в основном, подвергаются учителя старше 35-40 лет. Это обычно специалисты своего дела, которые накопили большой профессиональный опыт. И бывает так что, вместо того, чтобы подниматься на вершину своего профессионального мастерства, у педагога начинается спад. Появляются усталость, раздражительность, снижается энтузиазм, могут даже начаться проблемы с самочувствием, здоровьем [2] .

Если такие негативные тенденции не удается остановить, то опытный педагог может даже уйти из школы, чтобы поменять сферу деятельности. Зачастую – это неверный шаг, о котором сам учитель может пожалеть впоследствии, так как он лишает себя любимого дела и, главное, – общения с детьми.

Педагогам необходимо осознать значимость сохранения и укрепления собственного здоровья, а также понимать зависимость здоровья от образа жизни. Под профессиональным здоровьем педагога понимается способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога на всех этапах осуществления профессиональной деятельности [1; 2].

Проблемой сохранения и укрепления здоровья учителя является недостаточное обеспечение этого направления в школе. Поэтому педагогу стоит помочь самому себе: усилить мотивацию к сохранению собственного здоровья, а также освоить методы саморегуляции психического состояния.

Психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания должна стать приоритетной линией также в работе школьного психолога с учителями.

Все это определило *актуальность* составления данных методических рекомендаций, в которых обозначены основные моменты профилактики эмоционального выгорания педагогов в целях сохранения и укрепления их профессионального здоровья.

Методические рекомендации включают в себя как теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания, так и современные техники и приемы стабилизации эмоционального состояния педагогов. Предлагаемые рекомендации могут быть использованы педагогами и педагогами-психологами самостоятельно в целях профилактики профессионального выгорания.

1. **Понятие эмоционального выгорания педагогов, причины возникновения и симптомы**

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание - это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «запах горящей психологической проводки».

По определению Н. Е. Водопьяновой, эмоциональное выгорание - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов. По мнению специалистов в области стресс–менеджмента, выгорание «заразно», наблюдались целые «выгорающие» отделы и организации [2]. Специалисты, подверженные процессу выгорания, демонстрируют такие проявления, как цинизм, негативизм, пессимизм. Все перечисленные проявления недопустимы в работе специалистов «помогающих» профессий, особенно при взаимодействии с детьми.

Специалисты в области профессионального стресса (Фонтана, Водопьянова и др.) предлагают различные классификации причин стресса в помогающих и коммуникативных профессиях, в которых деятельность напрямую связана с интенсивным общением [2; 8].

Выделены основные факторы,которые приводят к нарушениям психологического здоровья педагогов. Эти факторы можно разделить на две группы - внешние и внутренние.

Внешние факторы:

* хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность (интенсивное общение);
* дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда);
* повышенная ответственность за выполняемые функции и операции (режим постоянного внешнего и внутреннего контроля);
* неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности (конфликтность в системе «руководитель – подчиненный» и «коллега – коллега»);
* психологически сложный контингент лиц в общении (клубок проблем).

Внутренние факторы:

* склонность к эмоциональной ригидности (сдержанности). Внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье;
* интенсивное восприятие, переживание обстоятельств профессиональной деятельности (как следствие попытка ставить «защиты», экономить свои внутренние ресурсы);
* слабая мотивационная отдача в профессиональной деятельности (исчерпывание мотивации);
* нравственные дефекты и дезориентация личности специалиста (неспособность включать во взаимодействие такие моральные категории, как совесть, эмпатию, честность, добродетель и т.д.).

Известно, что именно профессиональные риски педагогического труда (коммуникативная перегрузка, сложная модель деятельности, жесткий характер труда, низкая экономическая защищенность и престиж профессии, неблагоприятные условия работы и т.п.) создают профессиональный дистресс и являются основной причиной нарушений здоровья педагога.

Английский психотерапевт Дэвид Фонтана наиболее стрессогенными в профессии педагога считает следующие профессиональные требования:

* длительное и интенсивное общение;
* недостаточная профессиональная подготовка;
* эмоциональные взаимоотношения с детьми;
* профессиональная ответственность;
* изоляция от поддержки коллег [8].

Умение осознавать и контролировать влияние данных факторов является важным ресурсом стрессоустойчивости для специалиста, работающего в сфере «человек - человек».

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно, проходя три стадии развития, среди которых выделяют следующие.

Первая стадия:

* начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
* исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
* возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

 В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей педагога первая стадия может формироваться в течение 3-5 лет

Вторая стадия:

* возникают недоразумения с коллегами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
* неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег по работе - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала - это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

 Время формирования данной стадии в среднем от 5 до 15 лет.

Третья стадия:

* притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
* такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то, ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Стадия может формироваться от 10 до 20 лет

Симптомы профессионального выгорания.

 Психофизические симптомы:

* чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
* ощущение эмоционального и физического истощения;
* снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
* общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
* частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
* резкая потеря или резкое увеличение веса;
* полная или частичная бессонница;
* постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
* одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
* заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

 Социально-психологические симптомы:

* 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»).

 Поведенческие симптомы:

* ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;
* сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
* постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
* руководитель затрудняется в принятии решений;
* чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
* 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, применение наркотических средств.

Личностные особенности, способствующие появлению эмоционального выгорания [2]:

Во-первых, сниженное чувство собственного достоинства*.* Для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.

Во-вторых, трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

В-третьих, склонность к интроверсии*,* направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться — принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии [2].

Основные компоненты эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявлять скрытый характер и появляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывает наружу и приводит к конфликтам.

Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности.

1. **Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов**

Работу в школе по профилактике эмоционального выгорания педагогов целесообразно проводить по трем направлениям: диагностическое, просветительское и профилактическое.

Главная цель работы школьного психолога – помочь педагогам осознать свои возможности и ресурсы, которые способны помочь преодолеть стресс.

Методики на определение уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности:

* «Шкала психологического стресса» PSM-25-Лемура-Тесье-Филлиона;
* опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Т.А. Иванченко, М.А. Иванченко, Т.П. Иванченко;
* «Диагностика состояния стресса» К. Шрайнера;
* «Цветовой тест Люшера»;
* «Шкала ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера.

Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях:

* «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Х. Келлерман;
* «Когнитивно-поведенческие стратегии преодоления» И.Г. Сизовой, С.И. Филиппченковой.

Диагностика профессиональных стрессоров:

* методика «Я и моя работа» Г.В. Резапкиной;
* методика «Я – Другой, Карьера - Дело» Г.В. Резапкиной;
* методика «Идеальный педагог» Г.В. Резапкиной;
* методика «Иерархия трудовых ценностей» Л.А. Ясюковой;
* опросник «Мотивация деятельности педагога» Н.В. Клюевой.

Для сохранения профессионального здоровья особую важность приобретает диагностика симптомов эмоционального выгорания:

* методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко;
* методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач – С. Джексона, адаптированная Н.Е. Водопьяновой.

К значимым личностным ресурсам относят такие особенности личности, как интернальный локус контроля, уверенности в себе, высокая мотивация достижения, наличие веры в собственные силы, оптимизм, отсутствие иррациональных установок и т.д.

Методики, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости педагога:

* «Методика Н. Холла на определение эмоционального интеллекта»;
* «Ценностные ориентации» М. Рокича;
* методика «Определение направленности личности» (Брасс, 1967);
* методика «Локус контроля» Роттера;
* опросник «Оценка потребности достижения успехов»;
* «Уровень притязаний личности»;
* «Оценка способов реагирования в конфликте».

Важным фактором стрессоустойчивости являются образ и качество жизни, влияющие на развитие и сохранение ресурсов.

* «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость);
* Тест «Доживете ли вы до семидесяти» Р. Аллен, Ш. Линде и др.

Результаты диагностики могут указать на то, что человек не обладает стрессоустойчивостью, или недостаточной стрессоустойчивостью. Другими словами, он находится в состоянии, когда любые стрессовые ситуации могут оказать негативное влияние на его здоровье. Основываясь на результатах диагностического исследования, выстраивается просветительское направление работы с педагогами.

Во-первых, это может быть информирование педагогов о том, что такая проблема существует и вызвана она объективными причинами – работой в сфере человек-человек. Это несколько снизит их озабоченность собственным состоянием, потому что оно станет более осознанным, определенным, а значит – контролируемым.

Во-вторых, можно провести беседу о взаимосвязи эмоционального благополучия и здоровья.

Следующее направление - профилактическое. В целях профилактики эмоционального выгорания педагогов можно спланировать работу, направленную на сплочение коллектива, повышение уровня самооценки педагогов, а затем могут проводиться групповые занятия по профилактике эмоционального выгорания.

В групповую коррекционную работу рекомендуется включать игры и упражнения на обучение методам самопомощи и саморегуляции, которые помогают управлять собственным психофизиологическим и эмоциональным состоянием. Каждому педагогу необходимо владеть способами, с помощью которых можно предупредить возможные негативные последствия стресса.

1. **Профилактика и психологическая помощь**

Проблемой сохранения и укрепления здоровья учителя является недостаточное профессиональное обеспечение этого направления в современной школе. Поэтому педагогу стоит помочь самому себе: усилить мотивацию к сохранению собственного здоровья, вооружиться методами самоанализа и саморегуляции.

Человеку помогают адаптироваться к стрессу собственные ресурсы, поэтому, чем больше ресурсов (внутренних и внешних) имеет личность, тем легче и спокойнее она справляется со стрессовой ситуацией.

Какие качества, помогают избежать профессионального выгорания:

Во-первых:

* хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
* высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

  Во-вторых:

* опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
* высокая мобильность;
* открытость;
* общительность;
* самостоятельность;
* стремление опираться на собственные силы.

Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания? Основные рекомендации:

* Определить краткосрочные и долгосрочные цели.
* Использовать «тайм-ауты», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы).
* Овладеть умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь).
* Профессиональное развитие и самосовершенствование.
* Постараться уйти от ненужной конкуренции.
* Поддерживать эмоциональное общение.
* Поддерживать хорошую физическую форму.
* Здоровый, полноценный сон.
* Регулярный правильный отдых.

Многие люди бессознательно используют такие естественные способы саморегуляции, как длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства невозможно использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Но существуют специальные приемы и техники, которые можно использовать педагогу в рабочее время.

Саморегуляция **–** это у**правление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**

* 1. **Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц**

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь» образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс. Умение расслаблять мышцы тела позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Упражнение 1.

Инструкция: добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность - закройте глаза;

* дышите глубоко и медленно;
* пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
* постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
* прочувствуйте это напряжение;
* резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
* сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.)

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Можно работать со следующими группами мышц:

* лица (лоб, веки, губы, зубы);
* затылка, плеч;
* грудной клетки;
* бедер и живота;
* кистей рук;
* нижней части ног.

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

* осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
* каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь - прочувствовать - расслабить»;
* напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох.

Упражнения, основанные на напряжении и расслаблении мышц [5]:

* + 1. Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление.
    2. Стоя на цыпочках «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «врастаем» в пол (1 минута). Расслабление.
    3. Стоя. Представить, что ягодицы сжали монетку. Напрягаем бедра, ягодицы. «Держим монетку, никому не отдаем» (1 мин). Расслабление.
    4. Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.
    5. Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление.
    6. Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.
    7. Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.

Упражнения на регуляцию мышечного тонуса:

* + 1. Выполняется в паре. Сесть, закрыть глаза, мысленно просмотреть от кончиков пальцев до ключицы мышцы левой руки и попытаться расслабить их. Когда вы готовы, партнер берет вашу руку за кисть и, свободно покачивая ее, неожиданно отпускает. При правильном расслаблении рука падает как плеть. Повторить для другой руки. Поменяться в паре.
    2. Сжать в кулак одну из рук. Одновременно нужно мысленно просмотреть остальные объемы тела и максимально расслабить их, не ослабляя усилия в нагруженной руке. При этом навыке можно усложнить упражнение, через каждые 20 сек. меняя локализацию напряженной группы мышц.
    3. Закрыть глаза, на внутреннем экране просмотреть тело и выбрать наиболее напряженную мышечную группу. Например, мышцы плеча, бедра, икры. Сконцентрировав на ней внимание, попытаться расширить зону расслабления на соседние объемы. Используя визуализацию, можно представить себе, как горячая и тяжелая жидкость приятного цвета, вытекает из очага расслабления, медленно заполняет все тело.
    4. Прикрыть глаза. Внимание на левой кисти. Представляем, как она погружается в горячую воду, постепенно краснеет, становится тяжелее. «Лучик внимания» переходит на запястье, медленно движется к локтю. Мышцы предплечья, а затем плеча расслабляются, становятся «ватными», тяжелыми, горячими.
    5. Встать на колени и сесть на пятки (носки ног назад). Раздвинуть колени на 20-30 см. Наклониться, положить на пол лоб, вытянуть вперед сложенные вместе ладонями руки. Закрыть глаза, расслабляются мышцы живота, шеи, лица. Время выполнения 5-7 минут.
    6. Глаза прикрыты наполовину: необходимо бегло просмотреть и расслабить все мышцы. Далее, представьте себе, что ваше тело сделано из резины и обладает способностью сгибаться и скручиваться во всех направлениях. Все ограничения – кости, сухожилия – отсутствуют. Ступни плотно приклеены к полу. Дует ветер, порывы которого каждые 2-3 сек. меняют направление, заставляя тело наклоняться то в одну, то в другую сторону.
    7. Изобразите пьяного, с нарушенной координацией движений, которого постоянно заносит из стороны в сторону. Ноги заплетаются, голова свешивается из стороны в сторону. Ноги заплетаются, голова свешивается то на одно, то на другое плечо.
    8. «Зигфрид». 1 фаза - напряжение: Сидя на кончике стула, согнуть руки в локтях и развести их на 90 градусов в стороны, максимально свести лопатки. Голова наклонена вперед и вниз. Сделать 2 вдоха и выдоха, на втором дыхании расслабиться, уронить руки вниз. Снять напряжение. Фаза 2 - расслабление: Сидя, согнуть одно колено, обхватить его руками и потянуть вниз вперед, расслабить мышцы спины. Сменить ногу.
    9. «Квазимодо». 1 фаза - напряжение: Сидя, согнуть руки в локтях. Поднять их перпендикулярно вперед. Максимально поднять плечи и втянуть голову. Почувствовать образовавшийся на шее валик. Сделать 2 вдоха, 2 выдоха. На втором выдохе расслабиться, плечи опустить, голову на грудь. 2 фаза - расслабление: Медленно перекатывать голову с груди на правое плечо и коснуться правым ухом плеча. Затем медленно перекатить голову на грудь, затем на левое плечо, коснувшись его ухом.
    10. «Кинг-Конг». 1 фаза - напряжение: Вытянуть руки перед грудью, слегка округлить их в локтях и сильно сжать кулаки - до дрожи. Фаза 2 - расслабление: Сделать 2 вдоха, 2 выдоха. На втором выдохе сбросить напряжение - расслабиться.
    11. «Танк».1 фаза - напряжение: В положении сидя, руки согнуты в локтях и отведены на 90 градусов вперед в районе талии. Пальцы сжаты в кулаки, ладони вверх. Мы как бы с усилием сдавливаем себя с боков. Становится трудно дышать (дыхание пассивное, как получится). Фаза 2 - расслабление: Расслабиться. Подвигать руками, расслабить подмышки.
  1. **Способы саморегуляции, связанные с управлением дыхания**

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение «Волна». Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

* на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
* затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;
* снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение «Пушинка». Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение «Геометрия дыхания» [5].

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Упражнение «Пламя свечи». Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Упражнение «Поединок». Поднимите руки над головой, представьте, что у вас в руках находиться все ваше напряжение, весь ваш стресс… и со звуком «ХА» резким движением сбросьте свое негативное состояние. Повторите несколько раз! Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. Это поспособствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Упражнение «Дыхательный марш». Рекомендуется при упадке сил, умственном переутомлении. Нормализует работу дыхательного центра. Выполняется после предварительного освоения полного дыхания:

* После очередного выдоха закрыть левую ноздрю пальцем левой руки и сделать вдох через правую ноздрю;
* Задержать дыхание на вдохе, затем пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;
* После задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;
* После задержки дыхания закрыть пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;
* Выполнить задержку дыхания на выдохе;
* Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на вдохе и выдохе - 8 сек.

Упражнения, основанные на концентрации дыхания.

Перед упражнениями: представьте надувной шар или мяч, вспомните, как тоненькой струйкой выходит из них воздух, если шар развязать или мяч открыть. Постарайтесь мысленно увидеть эту струйку воздуха. Каждый свой выдох будем представлять в виде такой же струйки воздуха, выходящей из точек, которые будем открывать.

* Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите как обычно; отмечайте свой вдох и выдох. Можно внутренним голосом проговаривать: «Вдох», «Выдох» (30 сек).
* Почувствуйте свои колени. Вдох. Очередной свой выдох сделайте через точки, которые вы мысленно «откроете» на своих коленях. (На самом деле, выдох делаем через нос, но представляем, что выдыхаем через колени). Вдох, а выдох - через точки, на своих коленях (30 сек).
* Ощутите свой позвоночник. Мысленно «пройдите» по нему сверху вниз. Найдите произвольно точку в самом низу позвоночника. Вдох через нос, а выдох - мысленно через точку, которую вы сами определили на позвоночнике в самом низу. Представляем тонкую струйку воздуха, выходящую при выдохе из этой точки (30 сек).
* «Поднимитесь» по позвоночнику вверх. Найдите точку на середине позвоночника. Вдох. Выдох - через точку на середине позвоночника. (30 сек). Мысленно стараемся «нарисовать» свой выдох.
* Поднимитесь мысленно к шейному отделу позвоночника. Вдох. Выдох через точку на шейном отделе позвоночника. Подышать так (30 сек).
* Ощутите свои руки, кисти рук. Вдох, а очередной выдох через точки на кистях рук (30 сек).
* Мысленно поднимитесь к локтям. Вдох, а выдох через точки на локтях. Подышать так, мысленно представляя выходящий воздух (30 сек).
* Поднимитесь мысленно к плечам. И на правом плече и на левом найдите точки, через которые будем «выдыхать». Вдох, а выдох через точки на плечах. Струйки воздуха уходят вверх. Дышим, представляя эти струйки (30 сек).
* Находим точку между бровями. Вдох, а выдох через точку между бровями (30 сек).
* Выдыхаем через точку на макушке (30 сек).
* Следующий выдох сделайте через все точки, которые мы называли. Подышите так. Почувствуйте, как воздух проходит через все поры, через всю кожу (30 сек). Дышите спокойно. Побудьте в таком состоянии столько, сколько вам нужно. Возвращайтесь отдохнувшими.

Эти упражнения полезны педагогам для расслабления после напряженной работы.

Упражнение «Звуковая гимнастика». Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

* 1. **Визуализация**

Визуализация является важной составляющей психологической саморегуляции, представляющая собой умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках). Прочувствовать эффект влияния образов на состояние достаточно просто.

Упражнение 1

Вспомните ситуацию, в которой Вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это Ваша ресурсная ситуация. Такая ситуация может быть спокойной или, наоборот, полной энергии, но комфортной и дающей Вам уверенность. Постарайтесь погрузиться мысленно в эту ситуацию и прочувствовать ее в трех основных модальностях, присущих человеку:

1. зрительные образы - события (что вы видите - облака, цветы, лес);
2. слуховые образы (какие звуки вы слышите - пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
3. ощущения в теле (что вы чувствуете - тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Упражнение 2. «Внутренний луч»

Упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутреннего покоя. «Представьте, что в Вашей голове, в верхней её части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук тёплым и ровным, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, разглаживается складка на лбу, «охлаждаются» глаза, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность человека, спокойного и удовлетворённого собой, своей жизнью, профессией и учениками».

Упражнение 3. «Озеро»

«Представьте себе, что Вы по густому лесу. У каждого есть свой лес, в котором он предпочел бы погулять, и с которым связаны приятные воспоминания. Кругом деревья, Вы оглядываетесь вокруг – стволы деревьев тянутся высоко вверх. Постепенно деревья расступаются, и за ними появляется большая поляна, посреди которой – лесное озеро, наполненное удивительно чистой, прозрачной водой. Оно сверкает, как драгоценный камень. Озеро спокойное и глубокое.

А теперь представьте, что Вы сами превращаетесь в это озеро…

Ощутите свою глубину, спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глаз в густом лесу. Если Вы хотите, можете оставить себе это чувство. Оно есть в Вас, и останется с Вами столько, сколько захотите».

Рекомендации при ощущении напряженности, усталости:

* сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
* дышите медленно и глубоко;
* вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
* проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные,  
  слуховые и телесные ощущения;
* побудьте внутри этой ситуации несколько минут.
  1. **Концентрация внимания**

**Упражнение 1. “Фокусировка”**

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке, «Кисть!» - на кисти правой руки, «Палец!» - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» - на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

**Упражнение 2. «Дыхание»**

Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на дыхании. При этом не старайтесь специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

Упражнение 3

Разведите руки на уровне груди, а затем медленно сведите их, держа ладони параллельно. После нескольких повторений ладони начинают «пружинить», наталкиваясь на упругое сопротивление среды. Нужно «слепить» из этой невидимой «полевой субстанции» шарик и, помогая руками, «вобрать» его в себя в районе солнечного сплетения. Оценить различие в состояниях: до и после упражнения.

**Упражнение 4 (два варианта)** [7]:

а) концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой - то момент мысли начнут сбиваться, рассеиваться, начните сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двухсложное) слово которое вызывает у вас положительные впечатления, эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двухсложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе.

Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату- релаксации всей мозговой деятельности.

* Выполняйте упражнения на концентрацию внимания в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.
* Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.
  1. **Самовнушение**

Способы, связанные с воздействием слова [6].

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы. Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Итак,

* Сформулируйте самоприказ.
* Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

* Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
* Сформулируйте текст программы; для усиления эффекта можно  
  использовать слова «именно сегодня»:

«именно сегодня у меня все получится»;

«именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите его несколько раз.

Самоодобрение. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя,  
мысленно проговаривая: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Старайтесь хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5раз.

Упражнение «Комплименты» (групповая работа).

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний). Участники стоят лицом друг к другу и образуют пару. Первый партнер оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив. Он говорит ему что-либо приятное, связанное с его личностными качествами, актуальными в его профессиональной деятельности. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это внимание). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и, таким образом образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. Выполнив упражнение, участники группы обсуждают, какие чувства они испытывали, какие знаки внимания оказывали они и их партнеры в их адрес.

* 1. **Техники снятия психоэмоционального напряжения**

Техника 1. «Отрезать, отбросить» [11]

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отреза­ющий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на мес­то удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника 2. «Лейбл, или Ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мыс­ленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техникиусиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но и произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над Вами и толь­ко в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от Вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Ска­жите: «Это всего лишь негативная мысль!»

Техника 3. Преувеличение

Как только обнаружится негативная мысль, преуве­личьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника 4. «Признание своих достоинств»

Помогает приизлишней самокритичности.Одно из противоядий - осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радовать­ся и, конечно, быть успешным.

А теперь *-*самоподдерживающий прием(женщины примут его скорее, чем мужчины!).

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и со­бираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хо­рош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Запомните!

* Никогда не бойтесь попросить о помощи.
* Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.
* Никто из специалистов не должен быть в изоля­ции.

**Заключение**

Давно известно о взаимосвязи и взаимовлиянии физического и психологического, «души и тела».

В представленной работе было рассмотрено такое понятие, как синдром эмоционального выгорания педагогов, а также причины его возникновения и стадии развития. Практическая часть работы посвящена методам профилактики эмоционального выгорания и способам психологической помощи, которые способны оказать реальную поддержку педагогу в его повседневной работе.

Данные методические рекомендации смогут оказать помощь педагогам в улучшении своего физиологического или психологического состояния в кратчайшие сроки простыми и доступными способами. Освоив представленные не сложные упражнения, можно регулировать собственное психическое состояние даже находясь на рабочем месте. Автор попытался рассказать, как это делать с помощью различных нехитрых средств, например, предаваясь воспоминаниям о каких-то положительных событиях жизни, или же попросту дышать глубже и медленнее.

Только педагог, обладающий здоровьем, сможет способствовать:

* личностному, интеллектуальному, социальному развитию обучающихся и воспитанников;
* обеспечению психологической безопасности обучающихся и воспитанников в образовательном процессе и в среде образовательной организации;
* оказанию комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи и поддержки обучающимся и воспитанникам;
* выявлению, профилактике и преодолению отклонений в развитии, обучении и социализации ребенка в процессе реализации федеральных государственных образовательных стандартов.

**Литература**

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. [Текст] / Бойко В. В.- СПб. : Питер.- 1999.- С. 99-105.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст]: / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // 2-е изд. – Спб. : Питер. – Санкт- Петербург, 2008. - 336 с.
3. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. C.360-362.
4. Организация профилактики профессионального выгорания педагога [Текст]: методические рекомендации / сост. : Комякова И. В., Гееб Н. Н., Турова Л.Е., Приходько Н. И. – под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015. – 99 с.
5. Приемы психологической саморегуляции, Часть 1. Методы и приемы саморегуляции, выполняемые самостоятельно [Текст]: методические рекомендации / сост. : Матафонова Т. Ю., Елисеева И. Н., Беленчук И. В. - под общей редакцией Шойгу Ю. С. - Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Москва, 2006. - 68 с.
6. Программа работы с педагогическим коллективом по профилактике профессиональной дезадаптации педагога [Текст] / Сост.: Приходько Н. И. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2010.
7. Стресс. Пути выхода из стрессовой ситуации [Текст]: методические рекомендации / сост.: Приходько Н. И. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2012. – 31 с.
8. Фонтана Дэвид Как справиться со стрессом [Текст] / Фонтана Д. Как справиться с кризисом / Перри Г. Как жить с вашей болью / Брум А., Джеллино Х. : Пер. с англ. / Дэвид Фонтана. - М.: Педагогика-Пресс, 1995.
9. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя [Текст]; учебное пособие. / Т. В. Форманюк. - М.: Просвещение, 2004. – 356 с.
10. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя [Текст] / Народное образование. – 2009. – № 2. – С.127-137.
11. [Электронный ресурс]:

<http://74317s024.edusite.ru/DswMedia/psixvyigoran.htm>.

1. [Электронный ресурс]: <http://www.labirint.ru/books/442900/>