**«Хорошее самочувствие педагога – залог успешного самочувствия детей». Г. Фигдор.**

***Эмоциональное выгорание*** по определению Н.Е.Водопьяновой - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

***Диагностический инструментарий исследования эмоционального выгорания педагога.***

Автор методики А.И.Захаров, доктор психологических наук, профессор РГПУ.

Оценим каждый пункт в 2 балла, если он относится к вам полностью, в 1 балл – если частично, 0 баллов, если вас не касается.

1. Легко расстраиваюсь, раздражаюсь по пустякам, долго не могу прийти в себя.
2. Становлюсь все более чувствительным, ранимым, обидчивым.
3. Все труднее контролирую свои чувства и эмоции, хотя потом и переживаю с сознанием вины.
4. Все больше беспокоюсь, волнуюсь без особых причин, не могу ждать как обычно; нетерпелива, непоследовательна в своих поступках.
5. Начинаем видеть опасности там, где ее нет и часто сомневаюсь в правильности своих решений
6. Все менее жизнерадостна и активна в новых контактах, воспринимаю уже многое в мрачном свете, часто ворчу и злюсь, как потом нередко оказывается совсем не по тому поводую
7. Возникает разлад с самой собой, внутренний конфликт, борьба противоречивых чувств и желаний. В итоге нет привычного внутреннего единства, естественности и уверенности, прежнего самочувствия и работоспособности.

Результат:

Сумма 5-10 баллов говорит о наличии стресса, о том что вы болели неврозом или заболеете в ближайшее время.

10-14 – это с вами уже происходит и чем скорее вы обратитесь за квалифицированной помощью к психологу или психотерапевту, тем меньше будет дальнейших затруднений у вас, ваших детей и близких.

***Рекомендации педагогам:***

Стараться рассчитывать и распределять свои нагрузки

Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой

Проще относится к конфликтам на работе

Не пытаться быть лучшим всегда и во всем

***Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов в условиях ДОУ.***

Информирование педагогов.

Эмоциональная поддержка и стимулирование.

Профессиональная помощь.

Творчество

***Естественные способы регуляции организма:***

длительный сон, вкусная еда; общение с природой и животными;

баня, массаж; движение, танцы, музыка; смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем, приятном; наблюдение за пейзажем за окном;

рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных для человека вещей

мысленное обращение к высшим силам; чтение стихов;

вдыхание свежего воздуха; купание реальное или мысленное в солнечных лучах и т.д.

***Саморегуляция*** – это управление своим психо-эмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием.

***Главная задача саморегуляции*** *-* научиться разряжаться, сбрасывать лишнее напряжение, отреагировать цивилизованным путем или правильно направлять энергию на творчество и созидание, чтобы избежать разрушения (внешнего и внутреннего).

1. ***Способы саморегуляции связанные с управлением дыханием***

***Техника дыхания «Пушинка»***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

***Техника дыхания «Шарик»***

Закройте глаза и представьте легкий пинг-понговый шарик в области живота. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – шарик также медленно опускается вниз. Вдох - шарик медленно поднимается вверх, выдох - мягко опускается вниз.

***Техника «Управление дыханием»***

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить свое внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох( при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие 4счета 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 3-5минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

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

***Упражнение «Муха»* (**снятие напряжения с лицевой мускулатуры)

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

1. ***Способы саморегуляции связанные*** ***с воздействием слова***

***Самоприказ* -** это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяется, когда вы убеждены, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением(«Разговаривать спокойно»,«Молчать, молчать!») Это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентом.Сформулируйте самоприказ. ***Мысленно*** повторите его несколько раз. Если это возможно, ***повторите его вслух.***

***Самопрограммирование*** – текст программы формулируется со слов «именно сегодня» («именно сегодня»: у меня все получится, я буду самой спокойной и выдержанной, находчивой и уверенной).

Вспомнить ситуацию, когда вы справлялись с аналогичными трудностями (или ситуацию успеха), затем текст программы повторяется ***мысленно*** несколько раз.

***Самоодобрение (самопоощрение).***

Люди часто не получают положительной оценки поведения со стороны, особенно в ситуациях повышенных нервно-психическихъ нагрузок. Это является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.В случае даже незначительных успехов целесообразно мысленно хвалить себя («молодец!», Умница!», «Здорово получилось!») Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5раз.

1. ***Способы саморегуляции связанные с использованием образов.***

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, комфортно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте зрительные образы, события (что вы видите:облака, цветы, лес), слуховые(какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя), ощущения в теле(что вы чувствуете( лучи солнца на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

***Упражнение***

При ощущении напряженности, усталости сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных состояний; проживите ее заново, вспоминая все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные оущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

***Упражнение «Руки»* (**снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на зхемлю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2минуты, а затем слегка потрясите кистями рук окончательно избавляясь от своей усталости. Откройте глаза и улыбнитесь друг другу.

***Упражнение «Голова»*** (помогает снять неприятные соматические ощущения)

Сядьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, где вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

1. ***Способы активации ресурсного состояния.***

Находясь в ресурсном состоянии, мы можем гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом свое здоровье, и здоровье окружающих.

***Упражнение «Поплавок»***

Представьте себе бурное море, волны… Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий пол воду и снова выныривающий на гребень волны.

Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море - ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность.

Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы, поплавок, наполняетесь солнечными лучами удачи. И во всех последующих волнениях вашей жизни вы выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

***Комплекс №9*** (групповыя психо-гимнастика)

1. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я могу постоять за себя».
2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».
3. Делая наклоны головой влево-вправо, повторять: «Я довольна собой».
4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».
5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне во благо».
6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».
7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я общительный человек».
8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять «Каждый день – праздник».
9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни»
10. Лопатки сведены, руки сцеплены в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я само совершенство».

***Основа успешной профилактики выгорания – создание собственной стратегии.***

Найди свои персональные ресурсы-оптимальные способы, помогающие поддерживать хорошее самочувствие

Освойте приемы саморегуляции и выпоняйте их регулярно

Внесите ресурсы в свой жизненный график по принципу:какой ресурс используется раз в неделю, раз в месяц,раз в три месяца, раз в полгода, раз в год и т.д.

Поищите единомышленников ,которые будут вам помогать

***Упражнение:***

напишите 10 самых приятных для вас дел:

Оцените их по степени приятности от одного до десяти

Теперь точно также оцените их по доступности

А теперь по частоте использования

И, наконец, внесите их в ваши жизненные планы.

***Качества психологически здорового человека***

Оптимизм

Эмоциональное спокойствие

Способность радоваться самодостаточность

Умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам

Гармония с самим собой и окружающим миром

Желание реализоваться в профессии

***ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ТОТ КОТОРЫЙ НЕ ИМЕЕТ ПРОБЛЕМ А ТОТ КОТОРЫЙ МОЖЕТ С НИМИ СПРАВИТЬСЯ***

 Н.Пезешкиан.

***Список литературы***

1 Бойко, В.В. Правила эмоционального поведения [Текст] : Методическое пособие / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1997. – 172 с.

2 Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] : / В.В. Бойко – М: ИИД «Филинъ», 1996. – 472 с. - ISBN 5-8424-05718-4.

3 Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] : 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2008. - 258 с. ISBN 978-5-91180-891-4

4 Маркова, А. К. Психология труда учителя [Текст] : Кн. для учителя / А.К. Маркова. - М.: Просвещение, 1993. — 192 с. ISBN 5-09-003639-Х.

5 Молочкова, И.В. Психологическое сопровождение профессионального развития педагога [Текст] : Учебное пособие /И.В. Молочкова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – 130 с.

6 Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования [Текст] : учебное пособие / В. Е. Орел. - СПб.: Питер, 2006. – 221 с. – ISBN 5–8645–0677–3.

7 Реан, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей [Текст] : учебное пособие / А. А. Реан. – СПб.: Мирт, 2006. – 249 с. – ISBN 5–8655–0683–0.

8 Соковнина, М.С. Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов через формирование адекватной оценки результативности профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : / М.С. Соковнина, Е.С. Соболева. – Режим доступа: http://www.transactional-analysis.ru.

9 Сушенцова, Л.В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика [Текст] /Л. В. Сушенцова //Инновационная сельская школа: от идеи к результату: сб. ст. - Йошкар-Ола: ГОУВПО «Мар. гос. ун-т», 2006. – 216 с.

1 Сушенцова, Л.В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика. - Йошкар-Ола, 2006. - С. 191.

2 Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М, 1996. – С. 87.

3 Реан, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей. - СПб., 2006. – С. 97.

4 Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования. - СПб., 2006. – С.63.

5 Бойко, В.В. Правила эмоционального поведения. - СПб., 1997. – С. 95.

6 Молочкова, И.В. Психологическое сопровождение профессионального развития педагога. - Челябинск, 2005. - С. 128.