

**Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.**

1. Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени её, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.

2. Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряжённее, начинай жить умнее.

3. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

4. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может

подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

5. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый

образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.

6. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса,

есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а

бессонница ещё больше усиливает стресс.

7. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

8. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям.

Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

9. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

10. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

11. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.

12. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и… постепенно теряют к этому вкус.

13. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

14. Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте причёску, ходите на работу другим маршрутом.… Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

15. Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают, прежде всего, сами.

16. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать

традицией вечерний пересмотр событий.

17. Тому, кто верит в Бога, предотвратить или снять стресс может помочь

 молитва или посещение церкви. Там все – от икон с ликами святых до запаха ладана – помогает обрести покой в душе.

18. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу,

задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

19. Дни, проведённые вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

****

***Дорогой коллега!***

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?**

**Прежде всего, признать, что они есть.**

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с её «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от неё. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с профессионально более опытным человеком ( в нашем случае – старшим воспитателем, коллегой, работающим с Вами на одной группе), который при необходимости помогает в профессионально-личностном совершенствовании, обсуждая сложные рабочие моменты. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

**ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

• НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

• НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

• НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие

предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

• НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

• Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

• Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

• Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

 **Здоровья Вам, душевного и физического!**

**Дорогой коллега!**

**На будущее стоит соблюдать некоторые правила безопасности при общении с людьми, которые нуждаются в вашей помощи и сочувствии. Это позволит вам не только сохранить собственное здоровье, но более эффективно выполнять профессиональные обязанности.**

**1. Половина внимания – на себя.**

• Обязательно устраивайте «переменки» — время, когда вы можете осознанно прислушаться к себе и только к себе.

• Прислушивайтесь к себе и непосредственно во время общения, — вам нужно научиться отслеживать свои эмоции, по возможности отделяя те, которые являются сопереживанием, от своих собственных.

• Ощущайте своё дыхание. Задержка дыхания – верный признак того, что вы входите в опасную для себя эмоциональную область. Пора ослабить контакт с партнёром. Отслеживайте собственные ощущения тела. Если начались какие-то ощущения из п.2 – попробуйте сделать что-то из того, что предлагается ниже.

**2. Признаки, на которые нельзя не обратить внимания.**

• Повышение сердцебиения

• Неконтролируемая дрожь

• Немотивированное раздражение

• Неудержимые или неуместные слезы, плач

• Неспособность действовать, ступор, растерянность

• Неожиданное внутреннее беспокойство, повышение уровня тревоги

• Истощение, мгновенная потеря интереса к происходящему

**3. Скорая помощь себе.**

• Напомните себе, что вы – это вы. Полезно сказать себе что-нибудь типа: «Я – Наталья Ивановна, я — воспитатель», причем сказать не про себя, а громко, так, чтобы услышать собственный голос.

• Отсоединение: Поменяйте позу, ритм дыхания, пройдитесь, отведите взгляд, посмотрите в окно и т.п.

• Смена ощущений: Доставьте своему телу новые ощущения: помойте руки, сполосните лицо, выпейте чаю или глотните воды, сходите в туалет, подышите свежим воздухом или понюхайте кофейные зерна. Если есть необходимость – примите душ и смените полностью всю одежду.

• Необычные действия: Сделайте пару физических упражнений, и чем страннее они будут, тем лучше: вам нужны новые эмоции. Совершите несколько танцевальных па, прыгните со стула, всё, что угодно, из того, чего вы никогда не делали и что не оставит вас равнодушным.

• Релаксация: Научитесь расслабляться, отвлекаясь от вообще любых мыслей, сосредотачиваясь на ощущениях собственного тела, и доставляйте себе это удовольствие каждый раз, приходя домой с работы.

**Пора учиться способам саморегуляции. Вот некоторые из них:**

I*. Способы, связанные с управлением дыханием*

Способ 1.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2.

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

— глубоко выдохните;

— задержите дыхание так долго, как сможете;

— сделайте несколько глубоких вдохов;

— снова задержите дыхание.

*II. Способы, связанные с воздействием слова.*

Способ 1. Самоприказы

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте

Самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определённым 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.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 2. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. 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.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

— В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец! Умница!», «Здорово у меня получилось!»

***— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.***

 **КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ**

1. Приём «Вечерний пересмотр событий»

Для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип — «Я подумаю об этом завтра». Не прорабатывать пережитый опыт дня, уходить от мыслей о них, проявлять сверхактивность в работе (к примеру, работая и днём - на работе, и ночью - дома, за компьютером крайне вредно для нас).

2. Визуализация: мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая ещё не произошла, — это приём, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

3.Техника самопомощи. «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней 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 приём (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 трёх раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнётесь себе!***

Ещё одно важное условие состоит в наличии разделения между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Выгорание усиливается всякий раз, когда границы между ними начинают стираться, и работа занимает большую часть жизни. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь. Семейные проблемы, являющиеся следствием выгорания, могут быть облегчены “снижением рутинности”, когда люди направленно участвуют в специальных мероприятиях, полностью не связанных с работой, которые позволяют им расслабиться, перестать думать о работе прежде, чем они добираются домой. Иногда это могут быть физические упражнения или уединение на некоторое время в парке, чтобы поразмышлять, или просто горячая ванна.

**Здоровья Вам, душевного и физического!**

**Научитесь жить с юмором.**

«Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живёт». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор даёт возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение.

1. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения.

2. Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом ещё и переживать из-за этого «плохо».

Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма – это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъёмами.

 Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворённость качеством жизни в различных её аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

 Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

 Снижают риск выгорания и сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надёжных друзей и поддержка со стороны семьи.

 В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

 Жизненный успех не даётся без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы её воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените своё отношение к ней

**Экспресс-приёмы для снятия эмоционального напряжения.**

****

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте своё дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет лёгкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает лёгкие. Других мыслей быть не должно.

5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры;

слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.

7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!

8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая.

Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).

9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребёнка…

10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причём ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления лёгкой боли) не менее 3 минут

Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез»

Огинского;

- при угнетённом меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грёзы» Шумана;

- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.