***Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад №26 «Радость»***

***Мастер-класс для педагогов***

***«Профилактика профессионального выгорания»***



учитель-логопед

Габдуллина Е.А.

г.Нефтеюганск

В последние годы в России все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального выгорания.

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

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, воспитателей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

### Стадии профессионального выгорания

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!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

• возникают недоразумения с клиентами (детьми), специалист в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

• неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов (детей) — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

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, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было.

### Какие же могут быть симптомы профессионального выгорания.

**психофизические симптомы**

• симптом хронической усталости - чувство постоянной усталости , даже сразу после сна;

• ощущение эмоционального и физического истощения;

• отсутствие реакции любопытства на фактор новизны;

• общая астенизация (слабость, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

• частые беспричинные головные боли; расстройства желудочно-кишечного тракта; проблемы с весом; полная или частичная бессонница; отдышка или нарушения дыхания

**социально-психологические симптомы**

• Безразличие, скука, пассивность и депрессия ;

• повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

• частые нервные срывы;

• постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (например: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. Их можно заметить в поведении сотрудника.**

• 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,

• дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

• злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

**ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ**

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

— стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;

— удовольствие;

— умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Изменение негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

— стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;

— стремление бороться со своими негативными убеждениями;

— создание сообщества.

3. Повышение уровня профессионального мастерства.

Хотелось бы предложить вам способ профилактики профессионального выгорания, как **Саморегуляция**.

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Какой **эффект мы можем получить от метода саморегуляции:**

— эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),

— эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),

— эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**Приемы и способы саморегуляции:**

* Аутотренинг (самовнушение).
* Релаксация (глубокое мышечное расслабление)
* Визуализация (создание в воображении образов желаемой действительности)
* Дыхательная гимнастика

Мне хотелось бы уделить особое внимание **дыхательным упражнениям**, способствующим снятию общего нервно-психического напряжения. Существуют различные дыхательные методики и упражнения, которые можно использовать как эффективное средство борьбы со стрессом и его негативными последствиями

Дыханием управляет нервная система. Вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох - с ее торможением. Все эти процессы происходят на бессознательном уровне. Действительно, в нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится частым, поверхностным, затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управлять дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения, как мышечного, так и психического.

Частое (грудное) дыхание, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота),наоборот, понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Таким образом, в случаях, когда человеку нужно быстро поднять тонус, советуют применять мобилизующее дыхание.  
Поэтому если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация функций всей нервной системы.  
 С помощью дыхания можно также быстро добиться успокоения нервной системы, расслабить мышцы. Для этого применяется успокаивающее дыхание. Оно заключается в относительном укорочении вдоха и удлинении выдоха. Практически выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха.

Противострессовые дыхательные упражнения желательно выполнять из положения лежа или сидя, то есть позвоночник должен находиться в горизонтальном или вертикальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно.

**Способ 1**

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 и плечи неподвижны);

— 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.

**Способ 2**

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

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

**Способ 3**

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

— глубоко выдохните;

— задержите дыхание так долго, как сможете;

— сделайте несколько глубоких вдохов;

— снова задержите дыхание.

От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.