Качества, помогающие педагогу 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.

*В-третьих:*

* способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Экспресс-прием снятия эмоционального
напряжения:

- ***Упражнение*** дыхание по йоге
Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.
*Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.*

- ***Упражнение «Лимон»*** Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руки в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко… Так по 3 раза каждой рукой.

***- Упражнение «Кошечки»*** Представьте себе, что вы – красивые пушистые
кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад.
Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины… 3 раза.

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

Стадии профессионального выгорания

*Первая стадия:*

-    *приглушаются эмоции, сглаживаются* *острота чувств и свежесть переживаний;*

-   *исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;*

-   *возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.*

*Вторая стадия:*

-    *возникают недоразумения с коллегами;*

-    *появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.*

*Третья стадия:*

-   *притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;*

-    *безразличие ко всему.*

*Помните:*

*работа - всего лишь часть жизни!*

Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием

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

2. Ведите разумный образ жизни.

3. Будьте внимательны к себе.

4. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

5. Заботьтесь о себе: ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои  потребности в общении. Любите себя или старайтесь себе нравиться.

6. Высыпайтесь! Стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

7. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

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

9. Перестаньте жить за других - их жизнью. Живите своей жизнью.

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

11. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества».

12. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе.

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

14. Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

15. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

16. 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?

  17. Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

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

19. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

20. Научитесь жить с юмором.

Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.

Панченко Людмила Юрьевна педагог-психолог,

МБДОУ детский сад № 73 г. Новороссийск