

## Методическая парковка «Профилактика эмоционального выгорания»





**Цель:** сформировать у педагогов представление о способах профилактики эмоционального выгорания.






**Задачи:**

- познакомить с понятием эмоционального выгорания;
- способствовать самодиагностике эмоционального выгорания;
- познакомить с практическими приёмами профилактики эмоционального выгорания.



**Форма проведения:** методическая парковка

**Оборудование:** проектор, ручки, стикеры в виде машинок, лист ватмана с изображением парковки.

СЛАЙД	ТЕКСТ
	<p>Здравствуйтесь, уважаемые педагоги! Если представить нашу работу как дорогу, а нас самих, как водителей, то наши коллеги, сотрудники и прочие – это наши попутчики.</p>
	<p>А в дороге случаются и крутые спуски, подъёмы и резкие повороты. Может случиться так, что, когда «слишком жарко», долго едем и забываем про текущий ремонт машины – мотор может закипеть.</p> <p><i>синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.</i></p>
	<p>Педагог – не машина. Но однажды сломаться тоже может. Задача психолога, предупредить молодого педагога об опасности выгорания и на первых порах дать своим им важные советы.</p> <p>И, конечно же, самим не «сгореть» ввиду увеличивающейся нагрузки на педагогов в связи с вереницей реформ в образовании.</p>
	<p>Говоря о выгорании принято упоминать лишь внешние причины синдрома. Однако, существуют ещё и внутренние. Выгоранию подвержены:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Достигателы.</b> Они ориентированы на успех, достижения, эффективность, производительность, цели и результаты.</li> <li>2. <b>Люди, увлеченные своим делом до одержимости и фанатизма.</b> Они быстро зажигаются, но и быстро выгорают, потому что не умеют распределять энергию и силы.</li> <li>3. <b>Интроверты</b>, которые имеют слишком много коммуникаций и не находят времени восполнять свои ресурсы в уединении. И, наоборот, <b>экстраверты</b>, которые много работают в одиночестве и не наполняются водой живого общения.</li> <li>4. Люди которые <b>не умеют планировать</b> рабочий день, или находятся в таких жизненных и рабочих обстоятельствах.</li> <li>5. <b>Перфекционисты</b>, которые стремятся сделать все идеально и предъявляют высокие требования к другим, но, в</li> </ol>

	<p>первую очередь, – к себе.</p> <p>6. Те, кто много на себя берет. Взятые задачи и ответственность часто превышают их возможности, что не дает правильно распределять время и приоритеты.</p> <p>Как бы то ни было, выгорание всегда начинается со стресса, который мы не можем эффективно преодолеть. Который накапливается и повышает уровень кортизола в организме.</p>
	<p>Когда машина барахлит принято взять её на диагностику</p>
	<p>Во-первых, нужно все-таки отличить выгорание от переутомления. О выгорании на <b>физическом</b> уровне нам говорит усталость даже после хорошего отдыха, истощение, резкое изменение веса, бессонница, частые недомогания и головокружения, повышенное давление.</p>
	<p>В своем <b>поведении</b> мы можем наблюдать изменённые отношения к еде. Пропадает желание активно двигаться. Вместо этого постоянно хочется прилечь отдохнуть.</p>
	<p>выгорание выражается <b>потерей интереса к новым знаниям и развитию</b>. Хочется выполнять рутинные дела, формально выполнять свои обязанности, чем мыслить творчески.</p>
	<p>На эмоциональном уровне проявляется <b>пессимизм, безразличие, апатия</b>, ощущение безнадежности, тревожности, беспокойства, чувства вины и одиночества.</p>



	<p>качивать свои навыки.</p> <p>10. Или причина в коллегах, которые раздражают, и тогда нужно учиться строить взаимоотношения или прокачивать нетворкинг. Старайтесь сделать все возможное, чтобы наладить здоровые рабочие взаимоотношения, будьте дружелюбны, не конфликтуйте и соблюдайте субординацию.</p>
<p>Колесо жизненного баланса</p>	<p>На спущенном и обгоревшем колесе ехать невозможно. Поэтому мы с вами отправляемся на шиномонтаж и на балансировку. Предлагаю вам попробовать технику «Колесо жизненного баланса».</p> <p>Колесо жизненного баланса – это техника, которая позволяет увидеть реальную ситуацию различных сфер вашей жизни. Основной посыл этого приёма в том, чтобы проанализировать главные приоритеты в жизни с помощью простой таблицы, где приоритеты жизни расставлены, как сегменты внутри круга баланса.</p> <p>Каждая шкала имеет деления от 0 до 10. Вам необходимо оценить от 0 до 10, где цифра 0 это очень плохо, а цифра 10 это максимально достигнутый результат на сегодняшний день. Оценивайте себя с ракурса сегодняшнего дня. Названия сегментов, которые приводятся в пример, можно менять.</p> <p>Колесо баланса позволяет увидеть, какими задачами и целями вы наполняете свою жизнь.</p> <p><i>Раздать участникам бланк для выполнения упражнения, фломастеры. Включить приятную музыку.</i></p> <p>А теперь посмотрите на своё колесо. На сколько гармонично вы распределяете свою энергию на свои сферы жизни? Есть ли существенные перекосы? Если есть, то на спущенном колесе далеко не уедешь. Подумайте, из какой сферы вы безболезненно могли бы перенести часть жизненной энергии в дефицитарную? Поразмышляйте над результатом.</p>
	<p>Спасибо за работу и не забывайте про самый действенный прием саморегуляции, который называется «Улыбка». Снимите мышечный зажим- улыбнитесь себе в первую очередь.</p>
	<p>Наше мероприятие подходит к концу. Всем пора отправиться на парковки, в то место, откуда вы все поедете на место своей работы. Для того, чтобы понять, в каком месте сейчас стоит ваша машина с двигателем внутреннего (НЕСГОРАНИЯ)), ответьте, пожалуйста, на эти вопросы. На машинках-стикерах напишите ответы и прикрепите на парковке. Я зачитаю некоторые. Возможно, ваша идея, ваш личный способ профилактики выгорания поможет другому. Таким образом, вы подвезёте кого-то с ветерком.</p> <p>Примерные вопросы на парковке:</p> <p>Какие у меня есть вопросы? (Мои вопросы – красная машинка-стикер)</p> <p>Что я сегодня узнала удивительного, нового? (Мои открытия – жёлтая машинка-стикер)</p> <p>Что меня выручает от выгорания? (Мои инструменты – зелёная машинка-стикер)</p>

## Для заметок

### 1 шаг

1. Рабочее время – для работы
2. Перерывы строго регламентированы по длительности
3. Еда (перекус) за рабочим столом запрещена
4. Доступ к постороннему контенту (соцсети) на время работы закрыт
5. Время на отдых в течение дня и занятия в это время должны быть тщательно продуманы
6. Время на отдых в течение недели должно составлять не менее одного дня в неделю
7. Позаботьтесь о том, чтобы время на еженедельный отдых было неприкосновенно: отключайте телефон и всё, что может погрузить в работу.

### 2 шаг

- Продумать и вставить в расписание дня выполнение непривычной деятельности или привычной деятельности в непривычных условиях: это заставит мозг «шевелиться» в поисках адаптации к новым алгоритмам и видам деятельности.
- Список парадоксальных занятий: пишите не ведущей рукой, двумя руками, ходите пешком разными маршрутами, овладейте новым «бесплезным» навыком, за которым вам не заплатят (научитесь петь, необычно рисовать, играть на музыкальном инструменте, играть в хитроумную игру).
- Вы ограничены только вашей фантазией. Изменение привычных способов выполнения автоматических действий является отличной профилактикой стресса и хронической усталости.

### 3 шаг

- Правильно организовать личное пространство с учётом своих индивидуальных потребностей. Начиная организацию пространства для работы определите, какой тип отношения к окружающим для вас свойственен в более привычной типологии – вы:
  - - интроверт (отдыхаете и восполняете запасы энергии, находясь в одиночестве): для интровертов надо, чтобы во время работы в их поле зрения не попадали другие люди;
  - - экстраверт (отдыхает в компании других людей, в общении и взаимодействии). Для экстравертов надо, чтобы их рабочее место позволяло видеть им всё пространство жилища и отслеживать жизнь за окном.

### 4 шаг

- Осознать полезность запроса обратной связи о результатах своей деятельности у руководителя и коллег по работе
- Осуществлять такой запрос по мере необходимости
- Соблюдать следующие правила:
  - будьте решительны
  - выберите важный для вас источник обратной связи
  - заранее подготовьте вопросы

-решит, когда обратная связь вам особенно важна

-выберите приемлемый способ (устный диалог или письменное обращение)

### 5 шаг

- Дайте себе право на ошибку. Не ошибается тот, кто ничего не делает.
- Относитесь к ошибкам как способу получить опыт: за высоким мастерством всегда скрывается масса набитых шишек.
- Избегайте негативных мыслей, не изводите себя предчувствиями неудачи. Позитивный настрой – половина успеха.
- За свою жизнь вы не раз справлялись с трудностями. Отмечайте свои победы и достижения.

### 6 шаг

Соблюдайте правило 5 «НЕ»

- Не скрывайте свои чувства – проявляйте эмоции
- Не лукавьте: проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно
- Не избегайте говорить о том, как вы себя чувствуете, оценивайте свой опыт
- Не позволяйте вашему чувству ложной стыдливости останавливать вас, когда близкие дают вам шанс выговориться
- Не ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

### 7 шаг

- Люди часто неверно оценивают проявления выгорания – как признак собственной «силы»
- Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: они стараются не думать о них 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 вы нуждаетесь сами.
- Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

### 8 шаг

- Наслаждайтесь общением с детьми и близкими людьми
- Освоить методы релаксации (медитация, йога)
- Регулярно заниматься спортом
- Позитивно оценивать новые впечатления
- Наладить сбалансированное питание
- Создать условия для спокойного и здорового сна

- Обеспечивать условия для полноценного отдыха
- Заботиться о домашних животных – источнике радости

#### **9 шаг**

- Давать пищу своему интеллекту – это инвестиция в себя
- Постоянно прокачивайте профессиональное мастерство и будьте на гребне новых знаний и открытий
- Слушайте курсы, читайте статьи, книги

#### **10 шаг**

- Избегать рабочих конфликтов
- Используйте мягкие дипломатические приёмы: переговоры, смену оппонента, обращение к вышестоящему коллеге. Открытый конфликт может вас утопить
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Сделать традицией вечерний анализ/переоценку событий

