

структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», что приводит к появлению у него так называемого синдрома «эмоционального выгорания»

В. В. Бойко под **эмоциональным выгоранием** понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

### **Основные симптомы синдрома «эмоционального выгорания»**

1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками.
2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям...).
3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины.
4. Повышенная раздражительность (и на работе и дома).
5. Упорное желание переменить род занятия.
6. То и дело возникающая рассеянность.
7. Нарушение сна.
8. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
9. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.

Ряд исследователей считают основными **предпосылками синдрома «эмоционального выгорания»** организационные проблемы: слишком большая рабочая нагрузка; недостаточная возможность контролировать ситуацию; отсутствие организационной общности; недостаточное моральное и материальное вознаграждение; несправедливость; отсутствие значимости выполняемой работы.

В тоже время другие исследователи считают более важными предпосылками синдрома «эмоционального выгорания» личностные характеристики: низкая самооценка; невротизм; тревожность.

Я предлагаю вам комплекс упражнений, не требующих много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим педагогом, педагог может выполнять упражнения прямо на работе в перерывах между занятиями (в своем кабинете), на занятиях, когда дети работают самостоятельно, по дороге на работу или домой.

Игровые упражнения помогают педагогу ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии (все упражнения лучше сопровождать релаксационной музыкой).

### **1. Снижение мышечного напряжения.**

#### **\*Релаксационное упражнение «Встреча».**

Представьте, что вы дома. Сидите там, где вам особенно уютно и хорошо. Внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к себе. А теперь мысленно встаете и идете по направлению к двери. Открываете ее и медленно спускаетесь по ступенькам. Выходите из затемненного подъезда на улицу — в светлое пространство солнечного летнего дня. Навстречу вам идет девочка. Она подходит все ближе и ближе. Приглядитесь: это плачущая девочка — вы сами, какой вы были, когда ходили в детский сад. Постарайтесь как можно более подробно рассмотреть ее. Задайте ей важный для вас вопрос и постарайтесь услышать ответ. После этого повернитесь и медленно, не спеша возвращайтесь к себе домой.

## **2. Рефлексия эмоционального состояния.**

### **\*Упражнение «Настроение».**

«Вспомните, несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью воспитанника, постоянно нарушающего дисциплину и прогуливающего занятия, нагрубившего вам или эмоциональный разговор с коллегой, руководителем.

Как снять неприятный осадок после такого разговора?

Вы, наверное, видели, как рисуют маленькие дети — они выражают то, что в этот момент приходит им в голову, и радуются этому. Отобразите свои чувства, эмоции и переживания с помощью кисти и красок на листе бумаги, стараясь использовать детские «эскизы»: черточки, круги, абстрактные, цветные пятна или переплетение цветных линий, отпечатки детских ладошек и т.д. Рисуйте, как получится, используя любые цвета, какие вам хочется, располагая их на листе так, как вам приходит в голову».

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

### **3. Снижение эмоционального напряжения.**

#### **\*Упражнение «Работа с глиной или тестом».**

Работа с глиной (тестом), так как она помогает анализировать свои ощущения, чувства, помогает выходу негативных эмоций, т.е. эмоции и чувства мы передаем глине за счет выполнения определенных действий.

«Закройте глаза. Пальцы станут более чувствительными глине (*тесту*). Разминайте глину (*тесто*) пальцами, ладонью, тыльной поверхностью кистей. Посидите минуту, положив руки на кусок глины (*тесты*). Сделайте два глубоких вдоха. Ощутите кусок глины (*тесты*) таким, какой он есть; «подружитесь» с ним. Ощупайте его. Он гладкий? Теплый? Плотный? Выпуклый? Влажный? Сухой? Возьмите кусок глины (*тесты*) и подержите его. Он легкий? Тяжелый? Отщипните кусочек двумя руками. Делайте это сначала медленно, а потом быстрее. Отщипните больше кусочки. Сожмите глину (*тесто*). Теперь разгладьте ее. Разгладив, ощупайте места, которые вы разгладили. Слепите шар. Проткните его. Если глина (*тесто*) расплющивается, опять слепите шар и проткните его. Теперь попробуйте сделать его другой рукой. Шлепайте по глине (*тесту*), ощупывайте гладкие места, которые образовались после похлопывания. Еще раз потрогайте весь кусок. Работа с глиной (*тестом*) подошла к концу. Можно открыть глаза.

#### **4. Достижение состояния покоя.**

##### **\*Упражнение «Поплавок в океане».**

«Закройте глаза и вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы опять выныриваете на поверхность.

Попытайтесь ощутить эти погружения и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие еще возникают ощущения, когда вы представляете себе маленьким поплавком в большом океане?

#### **5 Снижение межличностных конфликтов.**

##### **\*Упражнение «Парное рисование».**

Пусть каждый выберет в партнеры того, с кем он хочет познакомиться поближе или с кем у него не выяснены отношения. Партнеры садятся за один стол. Между ними кладут большой лист бумаги, и каждый получает много цветных мелков. Бумага — это пространство для совместного творчества. Партнеры начинают с того, что смотрят друг другу в глаза. Потом молча начинают рисовать на общем листе бумаги, выражая, таким образом, свои чувства. Общаются партнеры только посредством линий, фигур и цветов. Окончив рисование, они могут обменяться впечатлениями, поговорить о своих эмоциональных реакциях на рисунок партнера, обратить внимание на параллели между рисунками и особенностями поведения, которые авторы рисунков демонстрируют группе. Упражнение помогает понять межличностные взаимоотношения и конфликты.

Регулярное выполнение предлагаемых упражнений позволит педагогу оценить психо - эмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки психического самовоздействия с целью снятия эмоционального и физического напряжения, поддержания позитивного самочувствия.

## **Сохранение психологического здоровья педагога**



**«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».**

В течение последних лет проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в

