

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как **профессиональное выгорание**. В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века.

Явление **выгорания** проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый **синдром профессионального выгорания**.

Деятельность **педагога** связана с большими нервно-психическими нагрузками. Речь идёт прежде всего о психологических и организационных трудностях: необходимости быть всё время в форме, отсутствии эмоциональной разрядки, большом количестве контактов в течение **рабочего дня**. При такой **работе** день за днём уровень напряжённости может накапливаться. Возможными проявлениями напряжённости являются возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость.

При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека. Например, после тяжёлой умственной или физической **работы** человек может проспать больше, чем обычно, и встать отдохнувшим. При этом он сознательно не планирует это длительный сон – просто, как говорят, *«организм потребовал»*. В других случаях, когда нагрузки значительны и действуют продолжительное время, бывает важно сознательно использовать различные приёмы и способы, помогающие организму восстановиться.

Описывают различные **методы** и способы предотвращения **синдрома профессионального выгорания**. Опыт **работы** показывает, что эффективным средством **профилактики напряжённости**, предотвращения данного **синдрома** является использование способов саморегуляции и самовосстановления. Это своего рода техника безопасности для **педагогов в ходе профессиональной деятельности**.

В нашем учреждении **профессиональная** психологическая помощь воспитателям по поддержанию и улучшению их эмоционального самочувствия занимает важное место в укреплении психического здоровья **педагогов**, способствует **профилактике синдрома профессионального выгорания**, а обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, приёмам и способам саморегуляции является важнейшим компонентом психологического образования.

Одной из наиболее эффективных форм **работы** является проведение релаксационных занятий, направленных на развитие эмоциональной устойчивости **педагогов** в условиях сенсорной комнаты. Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда,

состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые действуют на органы зрения, слуха и вестибулярные рецепторы.

Встречи с **педагогами** можно проводить раз в неделю, раз в месяц или каждый день в течение недели.

Цель – обучение **педагогов** навыкам психологической саморегуляции.

Основные задачи.

1. Снижение негативных переживаний.

2. ознакомление с навыками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях **профессиональной деятельности**.

3. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции эмоциональных состояний.

Регулярное выполнение предлагаемых упражнений позволяет **педагогам** оценить своё психоэмоциональное состояние, скорректировать его, **выработать** навыки психологического самовоздействия с целью снижения эмоционального и физического напряжения.

Основные **методы**.

Аутотренинг – один из эффективных **методов саморегуляции**, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на **работу** внутренних органов и мозга.

Медитативные техники – являются наиболее эффективными в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основаны на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведёт к расслаблению, «*очищению разума*» и накоплению энергии. Музыкальное сопровождение усиливает эффект.

Релаксационные техники – позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются индивидуально, особенно когда их выполнение становится привычным.

Конспект занятия с **педагогами по профилактике синдрома профессионального выгорания**.

Звучит спокойная музыка.

Упражнение «*Снятие напряжения в 12 точках*».

Цель – снятие мышечного напряжения.

## Инструкция.

Примите удобное положение. Плавно вращаем глазами – два раза в одну сторону, два раза в другую. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив её из стороны в сторону. Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте икры. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

### Упражнение «Дыхание на счёт».

Цель – снятие напряжения.

## Инструкция.

Дышите медленно и глубоко, так чтобы цикл дыхания занимал около 20 секунд. Не напрягайтесь. Считайте от семи при вдохе и до одиннадцати при выдохе.

### Упражнение «Сеанс психофизической настройки».

Цель – расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, активизация функций внутренних органов через дыхание.

## Инструкция.

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Вдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлинённого выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются. Силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание – как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

4. Вы – птица... ваши крылья – это вера в себя. Силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы:

«Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком...Мне становится всё лучше и лучше...Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым...Я добр и творчески настроен...Я отдохнул...Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу. Я считаю от трёх до одного. Три – сонливость проходит, два – я потягиваюсь, один – я бодр и полон сил! Потянитесь. Глубже подышите...Улыбнитесь!

Упражнение «Мобилизация».

Цель – восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой **работы**.

Инструкция.

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы.

1. Я хорошо отдохнул...
2. Мои силы восстановились...
3. Во всём теле ощущаю прилив энергии...
4. Мысли чёткие, ясные...
5. Мышцы наполняются жизненной силой...
6. Я готов действовать...Я словно принял освежающий душ...
7. По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...
8. Делаю глубокий вдох...Резкий выдох...Прохлада...
9. Поднимаю голову, встаю...

Рефлексия.

Как прошла наша встреча: что было трудным (неприятным, что больше всего понравилось (запомнилось)? Ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.