**МБОУ Башкирский лицей № 1 г.Учалы**

**педагог – психолог Фазылова А.Х.**

**Профилактика синдрома профессионального выгорания.**

Слышали ли вы такое выражение « Сгорел на работе « в отношение кого либо сказанное?

А хотели бы , чтобы о вас так сказали?

А уже есть такой термин « Профессиональное выгорание.

 Правда в отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века

Что это за синдром и почему он возникает?

В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности. 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. В других случаях, когда нагрузки значительны и действуют продолжительное время, бывает важно сознательно использовать различные приемы и способы, помогающие организму восстановиться.

 Исследования деятельности специалистов, **работающих с людьми** позволило выделить три основные стадии синдрома.

**Первая стадия** — возникает как : забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая **стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.**

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности, «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; Ожидание выходных как спасение. Посчитайте сколько дней в году выбрасывается из жизни , когда человек живёт только выходными. Время **формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.**

**Третья стадия — собственно личностное выгорание**. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от **десяти до двадцати лет.**

**Так как же себя уберечь, чтобы не сгореть и пепел не превратиься?**

Давайте разберём один день.

1. Утро.Улыбка 30 секунд. Аутотренинг 6 ну примерно такой: Работа избавляет меня от 3—х зол: скуки, порока и нужды Спасибо тебе работа!!!!! Умылись , легкий макияж : Спасибо тебе природа , за то что создала такое чудо!!! Так вспомнили: Мое тело дом моей души. И так выбираем: Как будем оформлять дом нашей

души ? Достойно? Тут подсказка» Наш внешний вид – часть нашей профессии» Или второй вариант « Да. Ладно и так пойдёт.» Что выбираете вы?

2 . Дорога на работу- « Улыбнись миру и мир улыбнётся тебе!»

Вспоминаем героиню фильма « Служебный роман» В начале фильма. Помните походку « И почесала» Или в конце «Летящей походкой» Что выбираете вы?

1. Вы на работе. Как вы относитесь к проблемам возникающим на работе? Как к наказанию или как к сложной задаче, которую вы конечно же решите, вы же умница. Школьникам каждый день задают задачки . а нам что, слабо.
2. Распределите задачи по срочности, так это, это и это сегодня, а об этом мы подумаем завтра.
3. Приступая к решению любой задачи, скажите себе « О, это интересно, и это вместо « Уф……» Поверьте задача гораздо быстрее решится.!
4. Если появляется проблема. Которая сильно вас угнетает, представьте себе, что вы оказались на луне или на марсе. Там с помощью какой то фантастической трубы взгляните на землю. Наверное ога будет такая как мы видели по телефизору , как видели её космонавты. Такая удивительная, ммм вот тихий океан! А где же наша Россия? Ой , точно как маленькое облачко! А где же наша республика. Так здесь Урал. Значит вот этот малюсенький листочек. А Учалы? ММММ точечка. А где же моя проблема??? Вообще не видать.После такого путешествия проблема решится гораздо быстрее. Потому что вы уменьшили её значимость.

Когда работники довольны своей работой, то и их трудовая производительность гораздо выше, количество прогулов меньше. Довольные и радостные сотрудники всегда готовы позаботиться о процветании и благоприятном развитии фирмы. А вот если они недовольны, то случайно, или намеренно могут нанести вред организации. Отличный метод получения хорошей обратной связи от персонала – анкетирование сотрудников на удовлетворенность. Оно хорошо тем, что предоставляет анонимность, достаточно времени на раздумья относительно обговариваемых тем.

Например, можно провести опрос с целью изучения социально психологического климата коллектива.

Основные цели данной процедуры, следующие:
повышение удовлетворенности персонала работой;
снижение текучести кадров;
выяснение мотивационных предпочтений людей;
выявление основных проблем и причин недовольства сотрудников.
Достижение этих целей должно было привести к созданию оптимальных условий для максимально эффективной работы каждого человека в коллективе.
По сути, такая оценка позволяет выяснять и отслеживать аспекты деятельности предприятия, которые нравятся сотрудникам, а также те, что вызывают недовольство, дискомфорт, снижают результативность и, в конце концов, приводят к уходу ценных специалистов. Оценка также позволяет, ссылаясь на цифры, полученные во время анкетирования внести необходимые изменения в организации труда работников. Специалист проводивший опрос должен соблюдать этику проведения подобных опросов, он должен предоставить руководству только цифры Например 35 % ответили на данный вопрос положительно и т. Д. Отметки галочки или + а если будет текстовые предложения должен их просто напечатать на листке и передать руководству. Сами листы не передаются, чтобы не было вопросов касаемо почерков.

Снова возвращаемся к способам саморегуляции эмоционального состояния.

Попробуйте себе задать вопрос – Что помогает вам поднять настроение?

( Природа, животные, вкусная еда. Баня и.т.)

Но в данный момент вы на работе непосредственно в тот момент когда возникла напряжённая ситуация. Вам плохо!

1.Посмотрите в окно остановите свой взор на каком то предмете , опишите его 4 признака. Всего 4 предмета значит 16 признаков.

Способы саморегуляции (САМОВОЗДЕЙСТВИЯ)

**I. Способы, связанные с управлением дыханием**

**Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.**

**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 неподвижна);

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**

**Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,**

**глубоко выдохните;**

задержите дыхание так долго, как сможете;

сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

**II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

**Способ 4**

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

дышите глубоко и медленно;

**пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);**

**постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;**

прочувствуйте это напряжение;

резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице,представьте , что вы подставили свое лицо теплому солну. И солнечные лучики целуеюют каждый мм вашего лица.

**Способ 6. Самоприказы**

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

**Сформулируйте самоприказ.**

**Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.**

**Способ 7. Самопрограммирование**

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

**Дайте себе установку: «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».**

Мысленно повторите его несколько раз.

**Способ 8. Самоодобрение (самопоощрение**)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

**«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»**

**Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**

IV**. Способы, связанные с использованием образов**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

**Способ 9**

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости:

 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

 2) дышите медленно и глубоко;

 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

В заключение хотелось бы сказать вот что. Помните « Счастье это когда тебя понимают» Из знаменитого фильма « Доживём до понедельника»

Так вот есть продолжение: Счастье это когда тебя понимают

Большое счастье , когда тебя любят

Настоящее счастье, когда ты любишь сам.

В самом широком понятии этого слова.Если представить, что Человек он как сосуд, если он наполнен любовью- из него выплёскивается любовь, если ненависть – ненависть. Я желаю вам полюбить. Начните с себя, полюбите себя.