МКОУ «Общеобразовательная школа

Психолого-педагогической поддержки»

***РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА***



**Как педагогу защитить себя от профессионального выгорания?**

«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого» (Фридрих Ойтингер)

**Как педагогу защитить себя от профессионального выгорания?**

Для избавления от выгорания важно понимать, с чего оно началось, — и работать с первопричиной. А для профилактики — уделять внимание разным сферам жизни.

**Профилактика эмоционального выгорания педагога:**

**Важно своевременно решать возникающие проблемы, какой бы сферы жизни они ни касались. И незамедлительно реагировать на ухудшение психоэмоционального и физического состояния. Например, разрешить себе уйти на больничный, попросить близких о помощи по дому.**

* **Поддерживайте баланс между работой и личной жизнью.** Полезно периодически обращаться к технике «Колесо баланса» (приложение №1), чтобы проверить, сохраняете ли вы гармонию между работой, семьей, хобби, здоровьем, финансами, друзьями и саморазвитием.
* **Восполняйте ресурс.**Ежедневно мы тратим много энергии, даже если заняты любимой работой или общаемся с близкими. Поэтому важно не только отдавать свою заботу, внимание, тепло и другие ресурсы, но и получать приятные впечатления и позитивные эмоции. Регулярно уделяйте время себе, например, ходите на массаж в бассейн, спортзал. Путешествуйте, пробуйте и узнавайте новое, посещайте выставки, театр. Найдите хобби.
* **Выберите оптимальную для себя нагрузку.**Поработайте в разном темпе и определите комфортное количество уроков в день и месяц. Если чувствуете, что стало сложно работать в прежнем режиме, то измените его.
* **Обозначьте границы в отношениях.** Договоритесь с родителями ваших учеников, о том, когда они могут звонить и писать вам. Дома не говорите о работе, а на работе старайтесь не решать бытовые задачи.
* **Общайтесь с коллегами.**Посещайте вебинары, мастер-классы, круглые столы, конференции. Это поможет завести полезные связи, найти новые идеи, обменяться опытом, вдохновиться успехами коллег и почувствовать себя частью большого сообщества. Напомнит о ценности и значимости профессии, что тоже важно для профилактики выгорания.
* **Уважайте свои чувства.**Учитесь слышать себя и помните, что не бывает плохих или хороших чувств. Важны все: обида, радость, злость, грусть, воодушевление. Если чувство неприятно, **Для избавления от выгорания важно понимать**, с чего оно началось, — и работать с первопричиной. А для профилактики — уделять внимание разным сферам жизни.

**Общие рекомендации:**

Используйте восстанавливающие техники.

Полезно обращаться к ним в начале дня, между уроками, вечером и при необходимости. Выберите несколько подходящих практик: тонизирующее или успокаивающее дыхание, медитации, голосовые и телесные практики.

Если чувствуете, что выгораете на работе или в жизни, старайтесь не замыкаться в себе. Наоборот, обратитесь за поддержкой к тому, кто может зарядить вас энергией.

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. Для этого существуют специальные психотехнические упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вам правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, вы сможете снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

**«Избавляемся от напряжения и усталости»**

**Упражнение "Гора с плеч"** Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

**Упражнение "Замок"** Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение «Сосулька»** Представьте, что вы — сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 мин. Затем представьте, что под действием тепла вы начинаете медленно таять.. Запомните ощущения расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния

Составила: педагог-психолог Волкова О.О.

 Приложение №1

**Методика «Колесо жизненного баланса»** (Пол Дж. Майер)

 Цель: 1. Выявить:

• Чем наполнена жизнь;

• Что стоит в приоритете;

• Какая сфера нуждается в дополнительном внимании; 2. Определить шаги, которые повлияют на ситуацию. Бланк для работы (можно распечатать готовый или нарисовать самому)

**1 часть упражнения.** Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы определить сферы, в которых человек вращается на данный момент. Дальше по 10-бальной шкале нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.

**2 часть упражнения.** Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь все индивидуально. Нужно выровнять значения - уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами.

 **Вопросы, на которые необходимо ответить**:

1. Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая? 2. Какого результата Вы хотите добиться? 3. Как Вы это узнаете? 4. Что это Вам даст? 5. От чего придется отказаться? 6. Как это повлияет на другие сферы жизни? 7. Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере на + 1? 8. Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше? 9. К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?

**3 часть упражнения.** Подумайте изапишите 2-3 конкретных шага изменения сложившейся ситуации.

Бланк для методики «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)

Инструкция: по 10-бальной шкале оцените свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_