***«Синдром «емоційного вигорання»»***

Дійсно, щоденна робота педагога є досить великим навантаження на психіку, тому що  увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обміркування або розрахунку найбільш вдалого рішення.

Створюючи для дітей умови емоційного комфорту, турбуючись про їх здоров’я, розвиток та безпеку, педагоги буквально «згорають» на роботі, частіше за все забуваючи про свої емоції, які «тліють»  і з часом перетворюються у «полум’я».

Емоційне вигорання – це синдром, який розвивається під впливом хронічного стресу і постійного навантаження, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини.  Емоційне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій без «розрядки» або «вивільнення» від них. Емоційне вигорання – завжди розглядається і трактується лише з негативного боку. І, звичайно, на це є конкретні причини, адже коли людина перебуває у такому стані це відбивається на виконанні нею своєї діяльності, на відносинах з колегами, дітьми і близькими людьми, приводить до емоційної і особистісної відстороненості, незадоволеності собою, слідом за чим іде тривога, дипресія і неадекватне емоційне реагування на звичайні життєві ситуації. Але не звертати увагу на позитиви, які супроводжують цей стан було б не правильно. Плюси емоційного вигорання в тому, що воно дозволяє людини економно і дозовано використовувати свої енергетичні ресурси.

Так само як вогнище поступово по­глинає поліна, професійне вигорання відбувається не одразу. Бувають ситу­ації, коли впродовж тривалого часу не­можливо точно сказати, що є найбільш вагомою причиною зниження якості життєдіяльності педагога. Одним із найбільш важливих пускових механізмів професійно­го вигорання є звуження особистісного простору та інтересів до професійної діяльності.

**Вправа «Хочу, можу, буду в професії»**

Мета: встановити контакт між учасниками. Всі учасники семінару по черзі презентують себе, даючи відповіді на питання: чого я очікую від цього заняття? Що я ціную в самому собі? Що я хочу, можу, буду робити найкраще ?

**Притча «Кава»**

 Приходить до батька молода дівчина і говорить —

— Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я увесь час пливу проти течії, у мене немає більше сил… що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь 3 однакових каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце і налив в чашку кави з 3 каструлі.

— Що змінилося? — запитав він свою дочку.

— Яйце і морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді — відповіла вона.

— Ні, дочка моя, це лише поверхневий погляд на речі. Подивися — тверда морква, побувавши в окропі, стала м’якою і податливою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин — окропу. Так і люди — сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабаками там, де крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють…

— А кава? — запитала дочку

— О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому середовищі і змінили її — перетворили окріп на прекрасний ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються через обставини, — вони змінюють самі обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з ситуації…

Копінг стратегії (Coping) ─ стратегії дій, що вживаються людиною в ситуаціях психологічної загрози. Зокрема, в умовах пристосування до хвороби, фізичного, особистісного та соціального благополуччя. Можна виділити такі копінг-стратегії як: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча (уникнення), планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Перша стратегія – стратегія самоконтролю, то є прагнення регулювати свої почуття і дії. Це також палиця з двома кінцями: як правило, вона є дуже дієвою і чудово виручає при форс-мажорів на зразок стихійних лих, техногенних катастроф і нападів терористів (в таких умовах найбільші шанси на виживання має той, у кого ясна голова і тверезі думки), а також у сварках за умови рівності сторін за силою. Однак набагато менш ефективна в ситуації, коли супротивник блефує і його слід просто налякати демонстрацією сили. Тут совладання із гнівом принесе швидше за все шкоду, ніж користь: противник може перейти в наступ, прийнявши таку поведінку за слабкість суперника. Крім того, надмірне «зарегулювання» своїх емоцій призводить до виникнення перенапруги і провокує психосоматичні захворювання.

Друга стратегія — дистанціювання від проблеми або ж відкладання її вирішення . Людина намагається подивитися на проблему мовби з-за скла, і це здорово допомагає, наприклад, у ситуації спілкування з так званим «психологічним вампіром». Бо якщо його не сприймати як реальний об’єкт і не реагувати гостро, ми позбавляємо його тим самим енергетичного підживлення і зводимо нанівець його зусилля — тобто виграємо бій. Однак якщо таку стратегію застосовувати неграмотно, наприклад — обрати її в якості реакції у разі виявлення важкого захворювання у себе або у близьких, то справа може закінчитися дуже погано.

Третій варіант реакції – «втеча-уникнення (або перенесення відповідальності)». Це – спроба піти з ситуації або від спілкування; в народі ця стратегія відома як «поза страуса»: що б не сталося — голову в пісок. Цей спосіб реагування не ефективний ніколи і свідчить про досконалу інфантильності людини, його вибирає.

Четверта стратегія це конфронтація, чи протистояння ситуації: агресивна установка людини по відношенню до важких життєвих обставин, коли такі ситуації сприймаються ним як ворожа сила, яку треба перемогти і/або знищити. Така стратегія хороша, коли ситуація персоніфікована: є в реальності конкретний загрозливий об’єкт, який, будучи нейтралізований, припинить своє шкідливу діє. Тоді все в порядку: енергія протистояння спрямована чітко і адресно, що забезпечує максимум ефекту. Проте є підводні камені: саме внаслідок застосування цієї стратегії людина нерідко і сам переступив закон, діючи за принципом «око за око». Другий підводний камінь даної стратегії в тому, що якщо загроза не персоніфікована, то застосування такої стратегії виливається у всім нам добре знайому і задовго до мене описану боротьбу з вітряками. Який сенс загрожувати небу кулаком при насувається ураган, а тим більше — услід йому?

П’ятий варіант — пошук соціальної підтримки, звернення по допомогу до інших людей. Це буває дуже потрібно і дієво в ситуації гострого горя, оскільки наодинці з нещастям може залишатися далеко не кожен. Однак терапія соціумом — штука дуже потужна і виправдана лише тоді, коли сталося дійсно щось надзвичайне. А от якщо ця стратегія використовується часто-густо, якщо самостійно ніякої вантаж людина переносити не бажає — це свідчить про його невміння вирішувати проблеми і про деяку інфантильність.

Шостий варіант — стратегія прийняття відповідальності . Це, навпаки — шлях сильних та зрілих людей, і він має на увазі визнання власних помилок і їх аналіз з метою не допустити повторення. Небезпека даної стратегії лише в одному: надмірно відповідальні люди можуть дуже далеко зайти по цьому шляху і уподібнитися піонеру, який завжди відповідає за все. У той час як багато в цьому світі нам під силу: і стихійні лиха, і раптові хвороби близьких — усе це поза межами нашого контролю та нести важкий тягар відповідальності буквально за що завгодно, те, що відбувається в цьому житті — прямий шлях в невроз.

Сьома стратегія — стратегія планового вирішення проблеми: тобто вироблення плану порятунку і чітке дотримання йому. Плюси даного способу очевидні, особливо у випадку небезпеку, що насувається, мінуси ж — ті самі, що і у попереднього варіанту — коли ситуація знаходиться поза межами нашої можливості її контролювати, цей спосіб не працює.

Ще один спосіб відреагувати — це позитивна переоцінка того, що відбувається . Будь-яка подія, навіть найбільш негативний, можна переоцінити в позитивному ключі, побачити в ньому якийсь сенс і позитивний момент. Але з цією стратегією також необхідно бути обережними, адже все добре в міру: якщо перед обличчям небезпеки зосередитися не на тому, як її мінімізувати, а на те, як би «не вдарити в бруд обличчям і гідно, з гумором прийняти удар долі», то від удару цього можна і не оговтатися. Словом, ця стратегія гарна не ДО, а ПІСЛЯ.

     Отже, варіантів «совладанія зі стресом» — маса. Що ж до кращого способу — то слідом за класиками можу лише сказати, що порятунок потопаючих — справа рук самих потопаючих: адже тільки нам самим вирішувати, як найкращим чином допомогти собі.

**Вправа «Правила душевної рівноваги»**

Мета: розвиток групової згуртованості та пошук формули душевного спокою.

Виступ ведучого.      Методи  гармонізації  психофізичного стану.

Людина є цілісною біоенерго-інформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об’єднати в 3 групи:

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).

Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Текст ведучого:

        Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло): достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатись в один і той самий час);

збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій);

достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);

фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м’яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);

масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);

терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);

аромотерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з’являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження);

терапія мінералами;

дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в’ялість, сонливість);

баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

        Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан): гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);

музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);

спілкування з сім’єю, друзями;

заняття улюбленою справою, хобі (комп’ютер, книжки, фільми, в’язання, садівництво, рибальство, туризм…).

спілкування з природою(природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);

спілкування з тваринами;

медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);

аутотренінги (самонавіювання)(емоційне напруження безпосередньо пов’язане з напруженням м’язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м’язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них);

        Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду);

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

        Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага і, нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці  півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно.

А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти,

Побачив другий – весна давно!…

Дивились двоє в одне вікно .

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з’явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

        Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

               Пам’ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо         через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

               Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання. Нажаль,  у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме! Правильно плануйте свій час:

— 8 год. – повноцінний здоровий сон

— 8 год. – робота

— 8 год. – активний відпочинок

**Отже перейдемо до практичної частини. Тільки перед цим зробимо перерву.**

**Танець «Банан»**

**Вправа «Пригадай емоцію»**

*Мета:* навчити керувати власними емоціями за допомогою візуалізації.

*Хід:* практичний психолог пропонує учасникам пригадати й описати найяскравіші переживання у їхньому житті – «Уявіть, що певна приємна ситуація, яка колись трапилася із вами, повторилася і ви знову відчуваєте радість/щастя/захоплення/здивування. Спробуйте передати свій стан за допомогою міміки: зобразіть ту саму усмішку, блиск в очах. Відчуйте цей стан усім тілом. Намагайтеся утримати й запам’ятати ці фізичні прояви позитивних емоцій, щоб потім, за бажанням, відтворити їх знову».

*Запитання для обговорення:*

* Які образи найлегше вдалося відновити?
* Що вам допомогло створити уявні образи?
* Яку роль відіграє візуалізація у саморегуляції емоційного стану?

**Вправа «Мандарин»**

Візьміть до рук мандарин. І уявіть на скільки частинок ви можете почистити мандарин, запишіть. Потім зі скількох дольок складається мандарин, запишіть. І скільки ви вважаєте кісточок може бути в мандарині, запишіть. Записали? Тепер приступимо до виконання. Чистимо мандарин і записуємо результати біля кожного пункту.

**«Передай емоцію по колу»**

*Мета:* навчити виражати свій стан за допомогою міміки, активізувати учасників.

*Хід:* практичний психолог пояснює, що вираз обличчя – дзеркало емоційного стану. Кожен рух емоції відображаються на нашому обличчі, а емоція скорочує мімічні м’язи. Тривалість вираження емоції залежить від її сили. На обличчі емоції відображаються 1-5 с. Тривалі емоції здебільшого сигналізують про сильні почуття. Найвиразніше переживання відображається в очах і голосі.

Відтак практичний психолог пропонує учасникам «передати» одне одному різні емоції. Для цього учасники стають кружка. Той, хто починає вправу, повертається до свого сусіда праворуч і «передає» йому якусь емоцію, приміром радість. Цей учасник «передає» її своєму сусіду праворуч і так далі, доки емоція не повернеться до того, хто починав вправу. Так само по колу учасники передають й інші емоції – злість, сум, страх, відразу тощо.

*Запитання для обговорення:*

* Чи легко було відображати й передавати емоції?
* Яку емоцію було найважче передати?
* Чи виникали у вас якісь спогади, коли ви передавали емоції?

**Вправа «Сніжки»**

*Мета:* навчитися швидко реагувати у ситуації, коли емоції переповнюють.

*Матеріали:* крейда або мотузка, старі газети та /або журнали, непотрібний папір.

*Хід:* практичний психолог малює на підлозі лінію або кладе мотузку. Учасники об’єднуються у дві команди й стають одна напроти одної по обидва боки мотузки, на відстані 1-1,5 м від неї. Практичний психолог розкладає командам аркуші паперу або старі газети. За сигналом «Почали!» учасники зминають папір «сніжки» й кидають їх у бік іншої команди. Завдання обох команд – закинути якомога більше «сніжок» на територію суперника. За сигналом «Стоп» учасники мають швидко зупинитися. Виграє та команда, на чиїй території буде менше «сніжок».

Запитання для обговорення:

* Які емоції у вас наразі переважають?
* Чи легко було зупинитися, коли прозвучала команда «Стоп»? Чому?
* Чи часто в житті трапляються ситуації, коли вам важко стримати свої емоції?

**Тематична руханка**

**Вправа «Вербалізація емоцій»**

*Мета:* налагоджувати контакт, навчити вербалізувати почуття – власні та іншої людини, адекватно виражати емоційний стан.

*Хід:* учасники сідають у круг. Той, хто починає вправу, намагається здогадатися, у якому стані перебуває учасник праворуч, й озвучує йому свої припущення: «Здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається», «Ти маєш втомлений, млявий вигляд» тощо. Відтак учасник, про чий стан йдеться, розповідає, що він відчуває у цей момент: «Так, я спокійний і зацікавлений» або «Ні, я зараз переймаюся домашніми справами». Після цього він сам пробує визначити, у якому стані перебуває учасник праворуч, і слухає його відповідь. Наступні учасники роблять те саме.

*Запитання для обговорення:*

* Як ви визначали емоційний стан колеги? На які ознаки ви орієнтувалися?
* Чи легко вам розмовляти про свій емоційний стан? А про емоційний стан колеги?
* Як ви вважаєте, чи потрібно говорити співрозмовнику про його емоції?
* Чи завжди ви говорите про те, що відчуваєте? Як це позначається на вашому емоційному стані, взаєминах із оточенням?

**Вправа «Аплодисменти»**

*Мета:* закріпити позитивні емоції.

*Хід:* учасники і практичний психолог стають кружка. Практичний психолог по черзі просить вийти у центр 5 учасників, а решта учасників аплодує їм. Коли усі побувають у центрі, практичний психолог дякує за роботу всій групі.

**Вправа-рефлексія «Сьогодні мені сподобалося»**

Мета: розвивати навички самоаналізу, навчити озвучувати свої почуття та емоції.

Хід: учасники по черзі діляться враженнями від заняття й відповідають на запитання практичного психолога –

* Що нового ви дізналися під час заняття?
* Якою була емоційна атмосфера у групі?
* Що найбільше сподобалося під час заняття? А що не сподобалося?