

# Методы регуляции эмоциональных состояний

## *Профессиональное выгорание педагогических работников*



# Обратите внимание

---

Бог может простить нам грехи наши, но нервная система никогда.

Уильям ДЖЕМС

# *Эмоциональное выгорание*

---

- Люди коммуникативных профессий: врачи, педагоги, управленцы, менеджеры, психологи, все работники социальных служб- легко назовут признаки эмоционального выгорания.
- Специалисты коммуникативных профессий эмоционально «выгорают» во всем мире, и это выгорание не связано ни с зарплатой, ни с условиями труда.

# Коммуникаторы

---

- **Коммуникаторы**- это профессионалы, цель которых в работе установить и поддерживать контакт.
- Однако такие контакты могут быть травматичными, они могут вызвать тревогу, гнев, чувство вины, обиды, враждебности и т. д.
- И этот выход в эмоциональное выгорание истощает, напрямую влияет на собственное самочувствие, влечет проблемы.

# Профессиональная деформация педагогов

---

***Профессиональная деформация - (ПД) - это психологические изменения, которые начинают негативно влиять на профессиональную деятельность и психологическую структуру личности.***

Самое большое влияние на возникновение ПД, как утверждают специалисты, оказывает специфика ближайшего окружения, с которым вынужден иметь дело профессионал, а также специфика его деятельности.

Ежедневная работа на протяжении многих лет по решению типовых задач не только совершенствует профессиональные знания, но и формирует ***профессиональные привычки, определяет стиль мышления и стили общения.***

# Профессиональные деформации личности

## Уровни деформации

## 1. Особенности личности:

1. **Общепрофессиональный**  
(делает работников одной профессии узнаваемыми)

- У педагогов - синдром назидательности
- У юристов – синдром «асоциального восприятия»
- У руководителей синдром вседозволенности

2. **Специально профессиональный**

- 2. Каждая профессия имеет свой состав деформаций:
  - У прокурора – обвинительность
  - У следователя - правовая назидательность
  - У адвоката – правовая изворотливость
  - У терапевта – угрожающие диагнозы
  - У хирурга - циничность

### **3. Профессионально типологический**

(особенности темперамента,  
способностей, характера)



### **4. Индивидуализированный**

### **3. Складываются профессионально-личностные комплексы:**

- Деформация профессиональной направленности (искажение мотивации, перестройка Ц.О., пессимизм, скептическое отношение к нововведениям)
- Деформация на основе каких-то способностей: интеллектуальных, коммуникативных
- Деформация на основе черт характера: властолюбие, равнодушие и др.

### **4. Развиваются акцентуации:**

- Сверхответственность
- Гиперактивность
- Трудовой фанатизм.

# Что способствует профессиональной деформации?

- Изменение мотивации трудовой деятельности
- Возникающие стереотипы мышления, поведения и деятельности
- Эмоциональная напряженность профессионального труда (появляется раздражительность, тревожность, нервные срывы и др.)
- Монотонность, однообразие, жестко структурированный характер труда
- Утрата перспектив профессионального роста
- Снижение уровня интеллекта специалиста
- Акцентуации характера личности, которые проявляются в индивидуальном стиле деятельности
- Возрастные изменения, связанные со старением



# Возрастные изменения, связанные со старением

## 1. *Социальное старение:*

- Перестраивается мотивация
- Слабеют интеллектуальные процессы
- Изменяется эмоциональная сфера
- Возникают дезадаптивные формы поведения и др.

## 2. *Нравственно-этическое старение:*

- Навязчивое морализирование
- Скептическое отношение к молодежной субкультуре
- Противопоставление настоящего прошлому
- Преувеличение заслуг своего поколения

## 3. *Профессиональное старение:*

- Не восприятие нововведений
- Переоценка значения опыта своего поколения
- Трудности освоения новых средств труда
- Снижение темпа профессиональных функций и др.

# Уровни профессиональной деформации педагогов

---

- **Общепедагогический**: назидательность, догматичность, ригидность, неадекватная самооценка и др.
- **Типологический**: говорливость, неумение слушать, контролерство
- **Спецефический**: преувеличение значимости своего предмета
- **Индивидуальный**: изменения происходящие со структурой личности. Проявляется в качествах: повышенная тревожность, социальная пассивность, лицемерие, эмоциональная сухость, морализация.

# Стадии развития профессиональной деформации педагогов

---

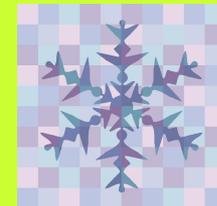
## 1. Стадия измененной эмоциональности:

- Монотония в поведении: оценивание, претензия на монопольное владение истиной, безальтернативное мышление, контроль, разъяснения в любых ситуациях;
- «Государственное лицо», голос;
- Гневливость или обидчивость;
- Постоянная неудовлетворенность, раздражительность;
- Неумение слушать;
- Плохой сон, частые болезни, апатия.

# 2. Стадия многоплановых изменений

## 2 стадия: многоплановых изменений:

- Признаки, относящиеся к 1 стадии;
- Невозможность выполнять многофункциональные действия;
- Изменение смысла деятельности на противоположный (вместо сотрудничества, взаимодействия с целью развития - поиск врага, борьба)



# 3. Стадия профессиональной стагнации

- Сдерживание профессионального роста учителя, ведущее к стадии профессиональной стагнации, продуцируется моделью адаптивного поведения учителя, в основе которой лежит подчинение **внешним обстоятельствам** в виде выполнения социальных требований, ожиданий, норм.
- Изменение механизма профессиональной жизнедеятельности учителя связано с его способностью выйти за пределы непрерывного потока повседневной педагогической практики, за пределы своего эмпирического Я, увидеть процесс своего труда в целом и превратить собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования.

# Стрессогенная профессия

---

- **Учителя** – представители стрессогенной профессии – нуждаются в реабилитационных процедурах. Это призывает к необходимости использования **новых технологий диагностики физического и психического здоровья и комплексов психологических, психотерапевтических и спортивно-бальнеологических процедур.**
- Речь идет об обучении учителей приемами саморегуляции психических состояний, участия в психотренингах и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

# Признайтесь себе!

---

**Окружающий мир- это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины проблем нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.**

# 1. Медленный счет до 10 раз

- Интервал между цифрами должен быть не менее двух секунд. Для удобства считаем
  - 1 (два, три);
  - 2 (три, четыре);
  - 3 (пять, шесть) и т. д.



## 2.Отсроченное действие

---

- « Сначала помою посуду, прочитаю газету, потом скажу ему(ей) все, что думаю по этому поводу».
- «Подумаю два дня, а потом приму решение»

# 3. Нейтрализация

---

Переключаемся на нейтральные темы, представляем лес, пляж, купание в озере.



## 4. Самоубеждение. Убедите себя в несерьезности собственных переживаний.

---

Формулы самоубеждения: «Для меня это не важно», « Я все смогу», « Я все выдержу»- помогают выключить отрицательные эмоции на короткое время, не давая им преодолеть управляемость.



# Радость- это, вероятно, лучшее средство преодолеть трудности

Альфред АДЛЕР

- Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те кто лишен этого чувства.

## 5. Дыхательные упражнения :Вдох через нос, а выдох через рот в 3 раза длиннее вдоха. Повторить 6-7 раз

---

### Другой вариант: задержка дыхания

Если вы находитесь на грани нервного срыва и не владеете собой, упражнение даст облегчение. Задержку дыхания необходимо производить на выдохе. Сядьте, облокотившись спиной на спинку стула, или лягте на спину. Медленно выдохните и зажмите нос двумя пальцами. Не дышите как можно дольше, до кругов перед глазами. Вреда от такой задержки не будет.

Затем постарайтесь медленно вдохнуть через нос. Медленный вдох – обязательное условие, хотя сделать это будет очень тяжело. После этого медленно выдохните и 1-2 мин. дышите спокойно. Разговаривать в это время нельзя. Повторяйте это упражнение 3 или 4 раза, если необходимо, более раз подряд с интервалом в 1-2 мин. Если вы вовремя вспомните этом способе, то после любого нервного срыва быстро успокоитесь и сможете трезво оценить ситуацию.

## 6.Физические упражнения

---

- Устройте генеральную уборку в квартире, поработайте в саду, погуляйте, смастерите что-то и т. д.



## 7. Мимические упражнения

---

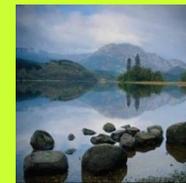
Надуйте щеки, и постепенно выдохните через плотно сжатые губы; поочередно надувайте то одну, то другую щеку, то обе щеки вместе.

# 8. Расслабление

---



Уравновесьте дыхание, создайте ощущение тяжести в голове, плечах, руках, ногах)



## 9. Агрессивное поведение

---

Агрессивное поведение бывает в ответ на нежелательное поведение. Ответьте себе на вопрос: « А что он (а) хочет»?



# 10.Сила воли

---

**10.** Прикажете самому себе:  
« Молчи, не связывайся! »

# 11. Ответьте себе на вопросы

« Меня раздражает то-то и то-то, что за этим стоит? Что меня конкретно раздражает? *Чего хочу я?*

*Чего хочет партнер?*

В чем у нас разногласия?»



---

**12. Убеждаем себя: « Хочешь,  
чтоб я разозлился, вышел из  
«берегов»?  
Не дождешься!»**

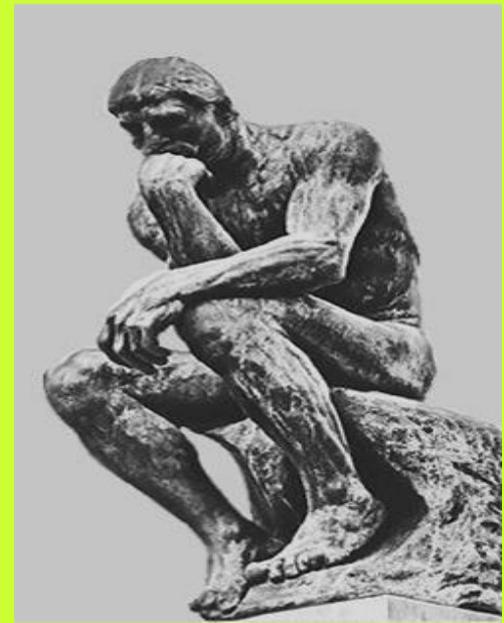


**13. Визуализация.** Представьте обидчика маленьким, смешным, растрепанным, в баночке из-под майонеза. Утром обидчик ходит в трусах до колен, в носках, растрепанный и его пилит жена.



---

**14.Принцип айкидо.** « Да, я идиот, я бездарь...» - а сами за это время успокаиваетесь и продумываете взвешенный, аргументированный ответ.



---

**15.Отрицание.** Думаем про себя:  
«Это с вашей точки зрения я  
идиот, а другие, более  
авторитетные с моей точки зрения  
люди, считают меня умным».

---

**16.Идентифицирование.** « Ругает меня, губы трясутся! Нервная женщина! Так она же бедная, несчастная - детство тяжелое, муж алкоголик, дети непутевые, озвереешь тут!»



---

**17.Блокирование.** «Я ничего не слышу, ничего не вижу, отстаньте от меня!»



---

**18.Замещение.** Перенос реакции с недоступного объекта на доступный. Поколотите дерево, порвите фотографию обидчика, нарисуйте портрет обидевшего, и мечите в него дротики, пока не надоест.

---

**19. Наблюдение за реакцией кричащего.** Смотрим как двигаются уши, сужаются глаза, раздуваются ноздри, кривится рот, вздымается грудь, двигаются руки, наклоняется тело, передвигаются ступни. Цель приема- успокоиться, понять, пожалеть обидчика, своим уравновешенным состоянием успокоить оппонента.



---

**20.** Примирение с тем, что уже случилось,- первый шаг к преодолению последствий всякого несчастья.

Уильям ДЖЕМС

---

**21.** Создайте себе комфортные условия работы. Даже милые «пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей- помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям и фирмам.

---

**22.** Уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотичном беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

---

**23.** Из массы навалившихся на вас дел определите очередность и сроки выполнения каждого.

---

**24.** По возможности радуйте себя тем, что может вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. вспомните и почувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

---

**25.** Полезно периодически вспоминать, что без многого, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.

---

**26.** Научитесь без каких  
либо условий понимать, а  
лучше уважать или любить  
всех, начиная с себя.

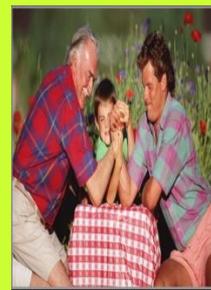
---

**27.** Свою жизнь надо  
оценивать не по тому, чего  
у нас нет, а потому, что у  
нас есть.



---

**28.** Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать вам о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.



---

**29.** Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги (собирайте анекдоты). Попробуйте посмеяться над своим и мрачными мыслями, над плохим настроением.

---

**30.** Откладывание решение возникающих проблем только усиливает стресс, депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство.

*Счастливая жизнь*- это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.

---

**31.** Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

---

**32.** Не слишком увязайте в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружайтесь слишком в мечты о будущем, его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».

---

**33.** Укрепление физического здоровья- важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле- здоровый дух!

# Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении

---

- Встаньте, если нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.
- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить нос, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо знакомо или выглядит заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

- 
- Затем посмотрите в окно, на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели в небо? Разве мир не прекрасен?
  - Набрав воды в стакан (в крайнем случае- в ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
  - Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на вдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием, Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь( действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

---

**Полезно знать, что  
абсолютно все трудности,  
которые у нас возникают, уже  
были миллионы раз у людей,  
живших ранее. Они их как-то  
преодолели. Значит,  
преодолеем и мы!**

---

**Всем удачи и здоровья!**

