



корпорация
российский
учебник



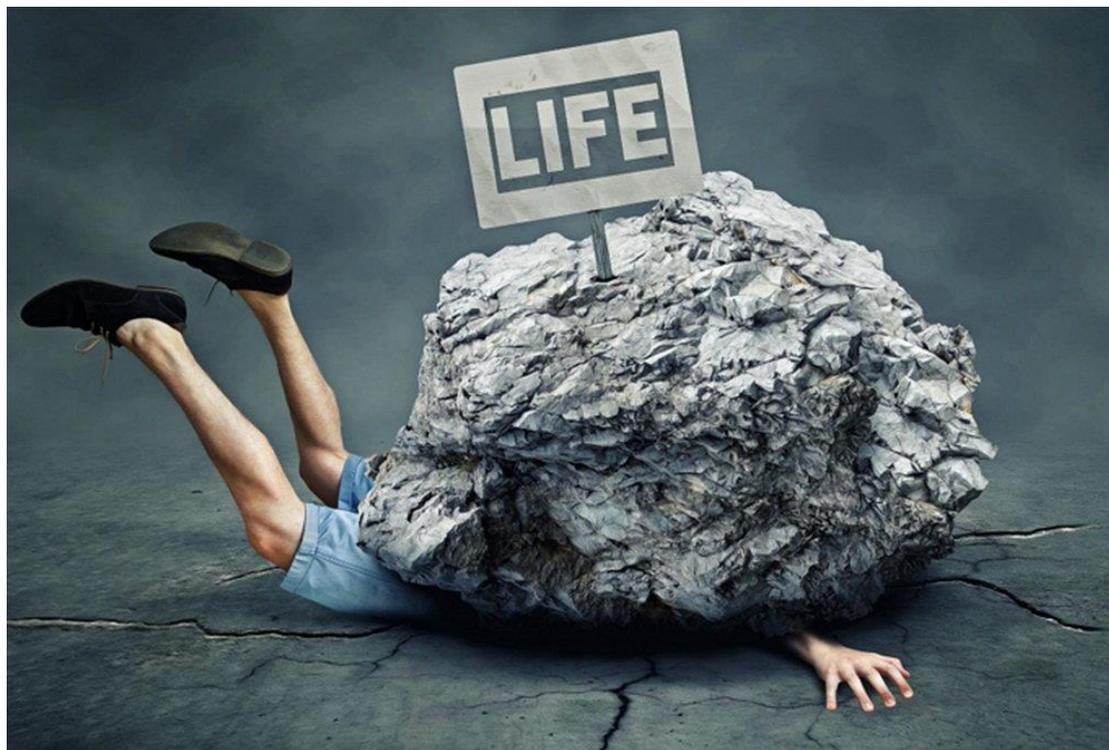
«Как педагогу восстановить душевные силы»

Ершова Мария

Психолог-консультант, специалист по работе с
негативными состояниями

ДУШЕВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭТО РЕСУРС

Нет душевных сил



VS

Ресурсное состояние



**ЧТО ПРОИСХОДИТ,
КОГДА ВНУТРЕННИЙ
РЕСУРС ИСТОЩАЕТСЯ?**



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – ЭТО...

Эмоциональное выгорание («эмоциональное сгорание») — вид профессиональной дисфункции у лиц, тесно общающихся с людьми, выраженный моральным, умственным и физиологическим истощением.

Источник: www.b17.ru



- **Синдром эмоционального выгорания** (англ. *burnout*) — понятие, введённое в психологию американским психиатром **Гербертом Фрейденбергером** в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми.
- Ему особенно **подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми**, эмоциональными сопереживаниями, большой ответственностью.

Источник: Википедия

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ



Развитию способствует

- ❑ Необходимость работы в однообразном или напряжённом ритме, с эмоциональной нагрузкой при взаимодействии с трудным контингентом.
- ❑ Отсутствие должного вознаграждения (не только материального, но и психологического) за выполненную работу, что заставляет человека думать, что его работа не имеет ценности.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ПРИЗНАКИ

Моральное истощение

- стремление к одиночеству,
- зависть,
- злоба,
- обвинение,
- уход от ответственности,
- нежелание делать то, на что согласился.

ПРОЙДИ ТЕСТ Бойко!

<https://psytests.org/boyko/burnout-run.html>

Умственное истощение

- нарастающее безразличие к своим обязанностям и происходящему на работе,
- дегуманизация в форме негативизма по отношению к ученикам и к коллегам,
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности,
- неудовлетворенность работой,
- хроническое нежелание идти на работу,
- отвращение
- вспыльчивость

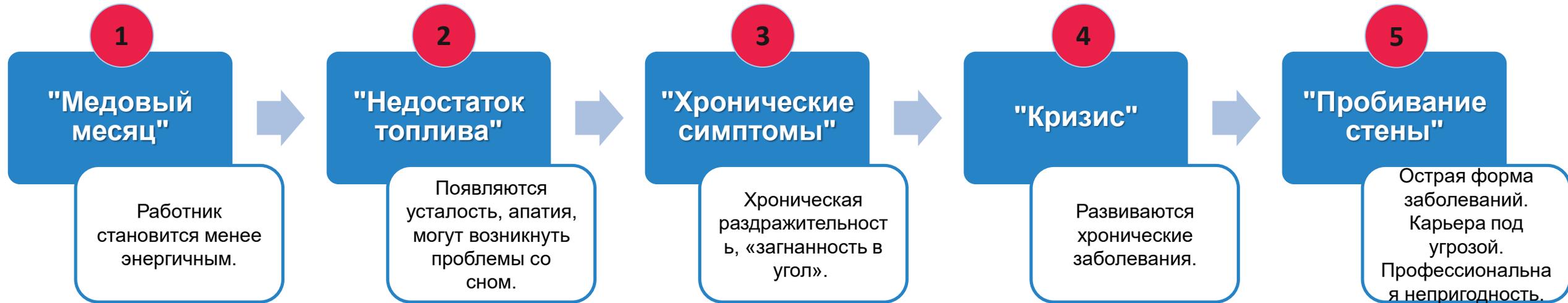
❖ Одним из ярких симптомов выраженного синдрома профессионального выгорания являются частые и длительно текущие разнообразные заболевания, обусловленные психосоматикой.

Физиологическое истощение

- хроническая усталость,
- головные боли,
- пониженный иммунитет,
- слабость в мышцах,
- нарушение в работе пищеварительного тракта,
- психосоматические заболевания (когда болит, а реальных причин нет).

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: СТАДИИ

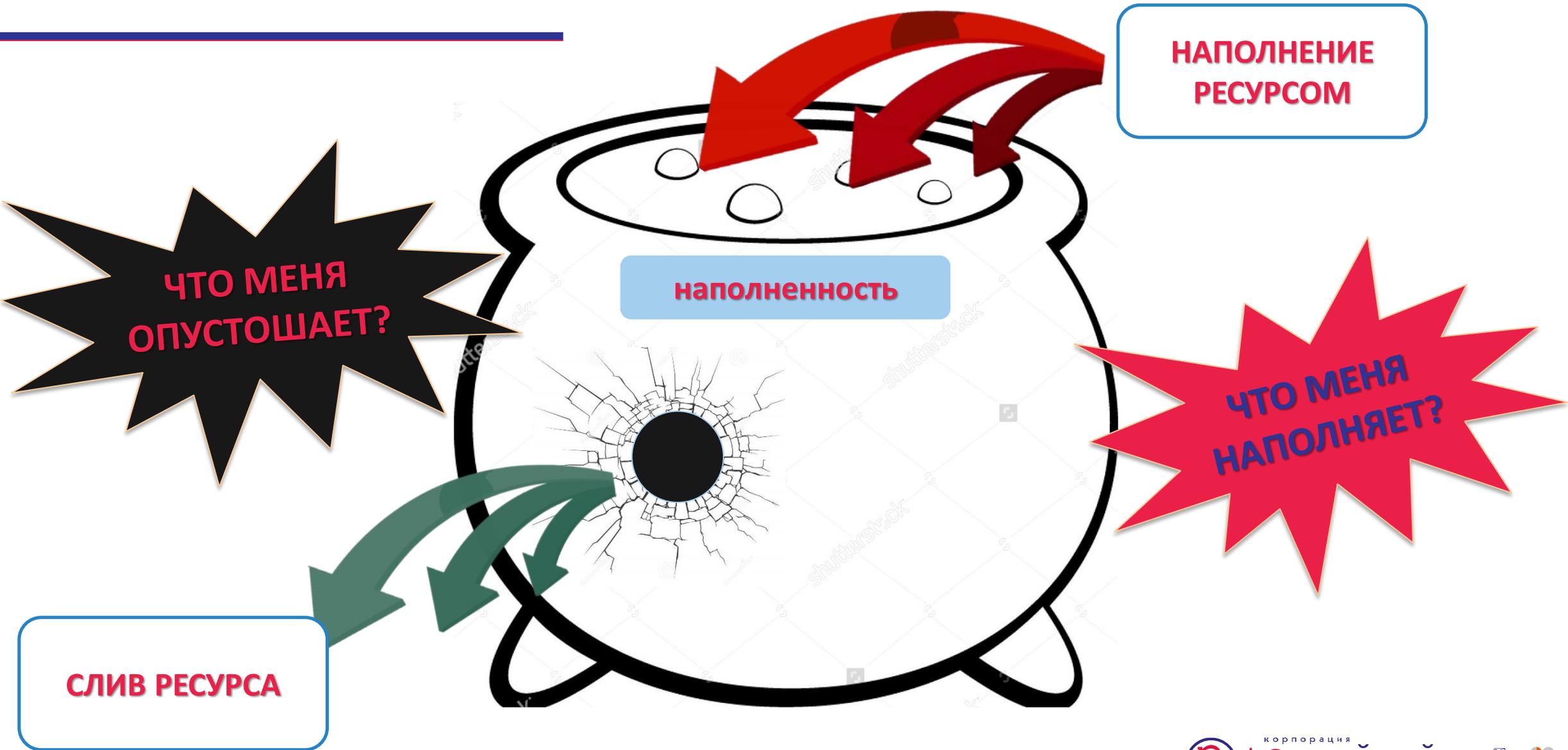
5 стадий эмоционального выгорания согласно теории Гринберга



**ПРИНЦИП
НАПОЛНЕННОСТИ**



ВНУТРЕННЯЯ НАПОЛНЕННОСТЬ



- ✓ НЕ УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»
- ✓ ПОДСТРАИВАНИЕ ПОД ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
- ✓ НЕВЕРНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ «РАБОТА-ОТДЫХ»
- ✓ «Я – НЕ ГЛАВНЫЙ В СВОЕЙ ЖИЗНИ», ЕСТЬ КТО-ТО ИЛИ ЧТО-ТО ВАЖНЕЕ
- ✓ МНОГО ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ
- ✓ МНОГО РУТИННОЙ РАБОТЫ
- ✓ ЗЛОСТЬ И РАЗДРАЖЕНИЕ
- ✓ ОБСУЖДЕНИЕ ДРУГИХ
- ✓ ОСУЖДЕНИЕ ДРУГИХ
- ✓ ОБВИНЕНИЕ ДРУГИХ
- ✓ НЕТ РЕЖИМА СНА
- ✓ ТРЕВОЖНОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВО

Важно не только
наполняться, но и
перестать сливать
энергию!

1. **НЕТ ЧЕТКИХ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ**
2. **НЕЗНАНИЕ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ, ПРИОРИТЕТОВ**
3. **ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ СТРАХИ**
4. **НЕВЕРНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ «РАБОТА-ОТДЫХ»**
5. **«Я – НЕ ГЛАВНЫЙ В СВОЕЙ ЖИЗНИ», ЕСТЬ КТО-ТО ИЛИ ЧТО-ТО ВАЖНЕЕ**
6. **НЕ ВЗЯТА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ НАПОЛНЕННОСТЬ**
7. **ОЖИДАНИЕ, ЧТО КТО-ТО СДЕЛАЕТ «ХОРОШО»**
8. **НЕСЛЫШАНИЕ СЕБЯ И СВОИХ ЧУВСТВ**

**ВЫ – ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК В СВОЕЙ
ЖИЗНИ!**

**НАПОЛНЕНИЕ СЕБЯ – ЭТО ВАША
ЗАДАЧА!**

**Чувства – это часть меня.
Если я бегу от них, отрицаю, виню
себя или стыжу, то я отрицаю часть
себя и делаю себе больно.**

**Вместо привычного бегства от чувств,
начните бежать навстречу к ним.**

**Чувства – ваш лучший друг, который
скажет хоть и горькую, но правду.**



КАК НАПОЛНИТЬСЯ РЕСУРСОМ?

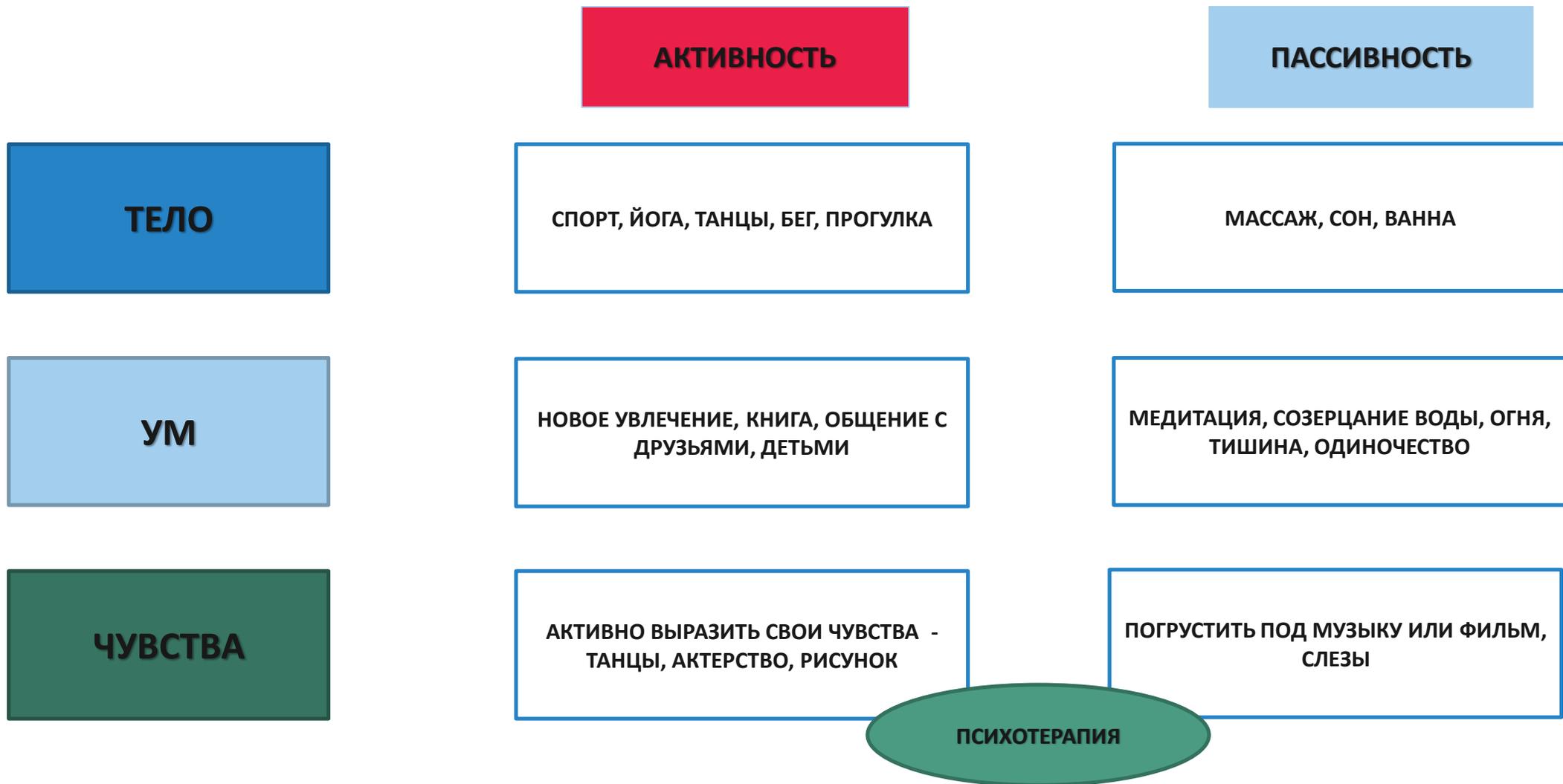


КАК НАПОЛНИТЬСЯ РЕСУРСОМ: ПЛАН

- 1. ВЫЯВИТЬ, ЕСТЬ ЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
(ПРОЙТИ ТЕСТ)**
- 2. ВЫЯВИТЬ СВОИ ИСТОЧНИКИ СЛИВА ЭНЕРГИИ**
- 3. ВЫЯВИТЬ СВОИ ИСТОЧНИКИ НАПОЛНЕНИЯ**
- 4. ВЫДЕЛИТЬ СЕБЕ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ НА НАПОЛНЕНИЕ
(РАЗ В ДЕНЬ, РАЗ В НЕДЕЛЮ, СОЗДАТЬ РИТУАЛЫ)**
- 5. ПЕРЕСТАТЬ СЛИВАТЬ НЕОСОЗНАННО СВОЙ РЕСУРС**
- 6. ПРОБОВАТЬ НОВОЕ В ЖИЗНИ**
- 7. ЕСЛИ НЕОБХОДИМО – ВЗЯТЬ ВЫХОДНОЙ ИЛИ ОТПУСК**
- 8. ВНЕДРИТЬ В ЕЖЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ ТО, ЧТО НАПОЛНЯЕТ**



ТЕРРИТОРИИ ВОСПОЛНЕНИЯ РЕСУРСА



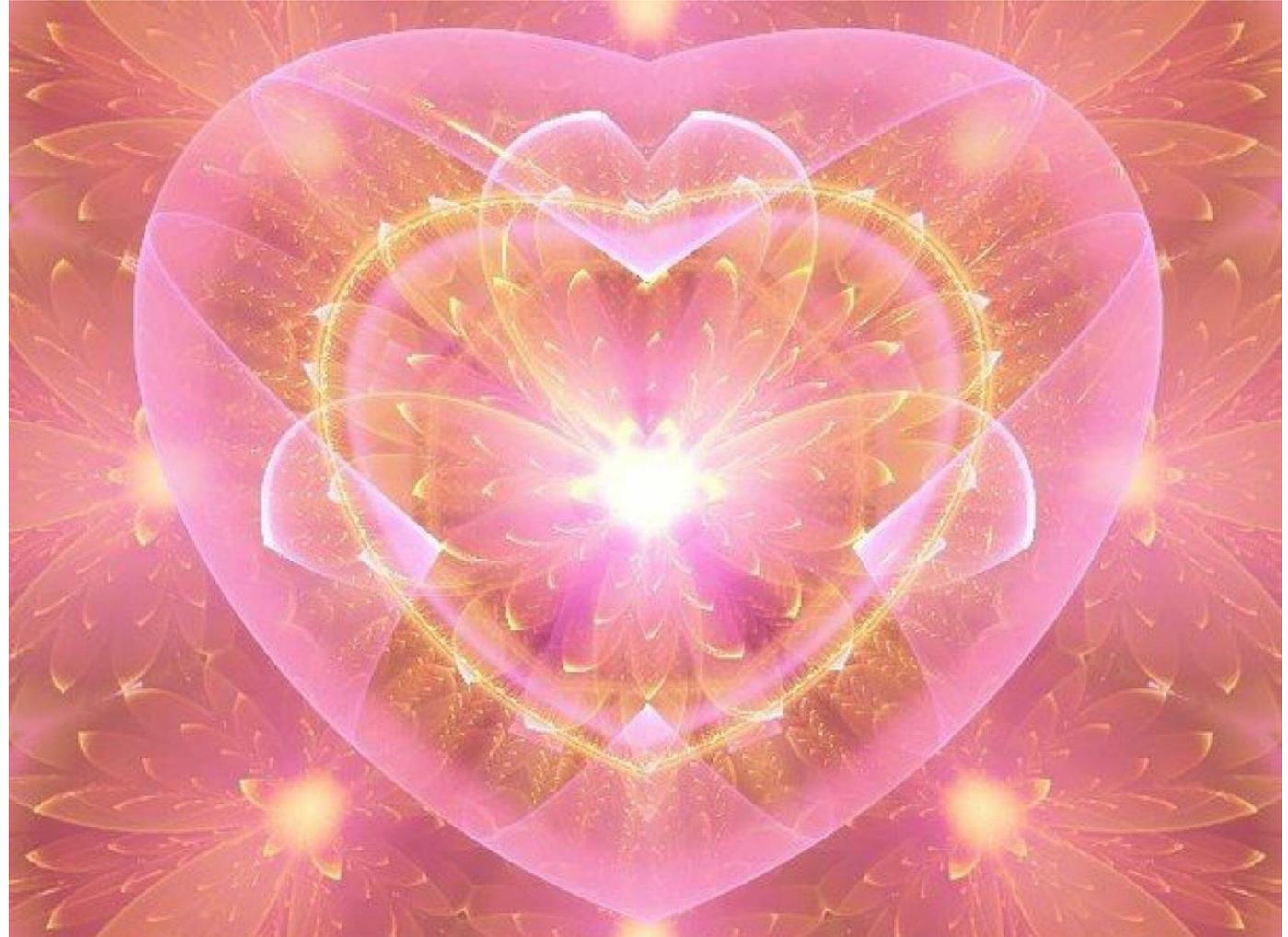
ЭКСПРЕСС-МЕДОТЫ



ГАВАЙСКАЯ ПРАКТИКА ИСЦЕЛЕНИЯ НЕГАТИВА – ХООПОНОПОНО

Повторяйте поочередно,
концентрируясь на негативной
ситуации, следующие фразы
(100 раз):

- Я люблю тебя
- Мне очень жаль
- Прости меня
- Я благодарю тебя



ТЕЛО – В ДЕЛО!

Дыхание:

Сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет.
Например, вдох на счет 5-пауза на 5-выдох на 5

Внимание на звуки:

- Закройте глаза и услышьте окружающие вас звуки.
- Слушайте их около минуты, считая про себя.

Тело:

- Потрясите ногами и руками, как будто сбрасываете с них что-то
- Потрясите всем телом, потанцуйте
- Топочите ногами для ощущения своих стоп
- Потрите мочки ушей на счет 15.
- Расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте ладони)

Внимание на предметы:

- Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение.
- Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов



**ЧТО ДЕЛАТЬ С
НЕВЫСТРОЕННЫМИ
ГРАНИЦАМИ?**



Здоровые границы – это ваша задача

Помните о своих правах!

У вас есть право на свое мнение

У вас есть право на свои чувства

У вас есть право на высказывание своих чувств и мнения в адекватной форме

У вас есть право на вашу собственность

У вас есть право на ваши границы

У вас есть право говорить «Нет»

У вас есть право уделять время и внимание себе

Теперь вам самим нужно пройти этап формирования и расстановки границ, который был нарушен в детстве.

«Молитва Гештальтиста»

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.

Я живу в этом мире не для того, чтобы
соответствовать твоим ожиданиям.

И ты живешь в этом мире не для того, чтобы
соответствовать моим ожиданиям.

Ты – это ты.

А я – это я.

И если нам случилось встретиться друг друга
– это прекрасно.

Если нет, то ничего не поделаешь.

*Фредерик Перлз,
автор и создатель гештальт-терапии*



Основные принципы

1. **«Сначала кислородная маска на себя, потом на других».** Основа границ – осознание себя отдельной личностью, человеком, своего права на эмоциональные и личные границы.
2. **Выход из позиции жертвы.** «Это они так поступают», «что я могу сделать», «это никогда не кончится» и т.д.
3. **Ответственность.** Взять ответственность на себя за свои границы. Это вернет вам силу и контроль над ситуацией. Это ваша задача – выстроить свои здоровые границы. Другие люди не обязаны этого делать.
4. **Распознайте свои желания.** Научитесь распознавать самостоятельно свои потребности, цел, мотивации. Назначьте «своим» пространство, вещи. Выявите, что нравится, а что не нравится в общении.
5. **Знай страх в лицо.** Знайте свои страхи в общении и работайте с ними.
6. **Говорить, говорить, говорить!** Начните говорить о своих потребностях в общении с другими, давайте честную обратную связь. Люди не могут читать ваши мысли и не должны этого делать. Сообщать миру о своих состояниях и желаниях в адекватной форме (без требований и претензий) – ваша задача.
7. **Говорите «Нет».** Начните говорить нет. При выявленной позиции и знании, чего вы хотите, вы легко сможете сказать «нет» другим и пояснить свою позицию.
8. **Правила.** Создайте свои правила в общении с собой. И придерживайтесь их в отношении себя и других людей. (Не грубить, не кричать, не брать без спроса и т.д.). Если вы нарушаете сами свои правила в общении с собой, то чего вы ждете от других?
9. **Признание границ других людей.** Начните спрашивать других людей о разрешении, прежде чем что-то делать. Например, можно ли взять твою кружку, можно я обниму тебя, можно я поделюсь с тобой своим мнением, можно я дам тебе совет, можно я расскажу тебе то, что меня беспокоит и т.д.
10. **Близкий человек, которому вы доверяете.** Начните выстраивать границы в доверительном общении. Договоритесь с человеком о том, что будете с ним учиться проговаривать свои чувства и давать свою обратную связь по поводу нарушения границ. Лучше это делать в игровой форме.
11. **Пример.** Найдите человека, у которого, по вашему мнению, здоровые границы и больше общайтесь с ним.

1. Материалы авторского курса «Наполненность», Юлия Винникова, Центр «Точка Сборки», www.t-sborki.ru
2. Роберт Лихи, «Свобода от тревоги»
3. Лоретта Грациано Бройнинг, «Управляй гормонами счастья»
4. Статья «Эмоциональное выгорание: способы восстановления и профилактические меры», Старкова Людмила, www.b17.ru

Вы всегда можете обратиться за помощью

Со мной можно связаться по почте

➤ apriorika@list.ru



rosuchebnik.ru, [росучебник.рф](http://rosuchebnik.ru)

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2
+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, info@rosuchebnik.ru

Нужна методическая поддержка?

Методический центр
8-800-2000-550 (звонок бесплатный)
metod@rosuchebnik.ru

Хотите купить?

 **book 24**

Официальный интернет-магазин
учебной литературы book24.ru



LECTA

Цифровая среда школы
lecta.rosuchebnik.ru



Отдел продаж
sales@rosuchebnik.ru

Хотите продолжить общение?



youtube.com/user/drofapublishing



fb.com/rosuchebnik



vk.com/ros.uchebnik



ok.ru/rosuchebnik