**Выступление на МО педагогов 07.11.2024 г. на тему:**

**«Синдром эмоционального выгорания педагога».**

 **г. Астрахань 2024 г.**

**Рекомендации для педагогов**

**Как справиться с эмоциональным (профессиональным) выгоранием**

**Переключение**

Этот прием позволит вам отвлечься от неприятных обстоятельств путем создания состояния отрешенности, мысленного переноса неприятного душевного состояния, например- на посторонние предметы. Думайте о чем - ни будь приятном (любимом человеке, хобби).

**Изменение масштаба событий**

Попытайтесь взглянуть на собственные переживания из отдаленного будущего со стороны, это поможет снизить интенсивность переживаний. Представьте, что прошло 20 лет – и вы вспоминаете сегодняшний день: будет ли для вас так уж важно, что начальник косо на вас посмотрел или деловой партнер от ответил не звонок?

**Накопление радостей**

Известно, что положительные эмоции- мощный антистрессовый фактор. Привнести в свою жизнь как можно больше позитива: гуляйте по паркам, встречайтесь с друзьями, купите себе то самое платье, о котором так долго мечтали, запишитесь в студию танца или бокса.

**Мобилизация юмора**

Смех- отличное противодействие стрессу. Вместо того чтобы переживать из-за истеричного начальника, вспомните какую-нибудь комедию с похожим персонажем и курьезами вокруг него.

**Отчуждение**

Нарисуйте неприятную ситуацию в воображении, представьте себя на этой картинке, а потом сотрите ластиком то, что вас окружает. Ощутите себя вне этой ситуации- это поможет уменьшить эмоциональную связь с ней.

**Интеллектуальная переработка**

Найдите в плохом что-то полезное для себя (нет худа без добра). Думайте не о проблеме, а о том, что вы из нее извлечете: опыт, повышение профессионального уровня, знание специфики процессов.

**Клин клином**

Учитесь не избегать травмирующих ситуаций, а наоборот, ускоряйте их, не оттягивая неизбежный разговор. Если вы допустили ошибку, лучше не ждать, пока начальник ее заметит, а самому прийти к нему, рассказать все подробно и попросить помощи в ее исправлении.

**Эгоизм**

Не забывайте о себе. Не допускайте отсутствия резервного варианта, не позволяйте стрессу взять над вами верх- решайте конфликт, делайте шаг навстречу при ссоре и т.д. Не принижайте себя, своего достоинства.

**Разрядка**

Разрядкой может быть физическая работа, любимое занятие. Возможность выговориться и рассказать кому- либо о своих переживаниях уменьшают их.

**Интуиция**

Не игнорируйте предчувствия, а используйте их для подготовки к возможным стрессовым воздействиям. Предвидя их, вы сможете избежать или встретить неприятность, вооружившись приемами психической защиты. Мысленно очерчивайте психологический барьер, о который разбиваются все травмирующие воздействия.

**Самовнушение и самогипноз**

Может быть действенным, если словесное внушение облечь в особую форму, способную вызвать яркое представление. Помните фильм «Самая обаятельная и привлекательная»? Его героини как раз практиковали самовнушение, убеждая себя в собственной неотразимости. «Правая рука теплая и тяжелая… Левая рука теплая и тяжелая…» - попробуйте полностью расслабить свое тело, включая мышцы лица и черепа, и отрешиться от всех мыслей. Это позволяет достучаться до подсознания- возможно, именно там вы найдете ответы на свои вопросы, а так же скрытые ресурсы.

**Физическая активность**

 Стресс- это созданная самой природой защита: если на вас нападет хищник, вы должны как можно быстрее убежать от него. При стрессе в кровь выбрасываются гормоны - кортикоиды: адреналин и норадреналин. Именно они стимулируют наше тело, заставляя его двигаться как можно скорее. В современном мире стресс не всегда требует физической реакции, а значит, вы не расходуете эти гормоны, и они повышают вашу тревожность и негативно действуют на общее физическое состояние. Отправляйтесь в тренажерный зал, на пробежку или просто на прогулку- это позволит «сжечь» выброшенные в кровь кортикоиды. Заниматься можно и дома.

**Массаж**

 Расслабляющий массаж. Поглаживания, похлопывания, разминание, вибрация… Все эти и другие приемы, которыми владеет профессиональный массажист, будут кстати при борьбе с синдромом эмоционального выгорания, ведь они стимулируют кровообращение, воздействуют на нервные окончания и расслабляют мышцы.

**Самомассаж**

Все методики массажа можно применять дома. Разомните себе плечи и шею, потрясите руками, помассируйте ступни ног и кисти рук, стряхните напряжение.

Поддержите организм медикаментами

**Общеукрепляющие препараты.**

 Витамины и поливитаминные препараты поддержат ваши силы; кофе- его препараты и биогенные стимуляторы (алое, ФиБС, и пр.) вернут энергию; адаптогенные препараты из лекарственных растений (женьшень, китайский лимонник и пр.) помогут вашему иммунитету бороться со стрессом.

Успокаивающие препараты устраняющие вторичные факторы болезни. Среди симптомов СЭВ может быть повышенное сердцебиение, нарушение пищеварения и пр. Бороться с ним можно при помощи соответствующих лекарств. Все медицинские препараты можно применять только после консультации с врачом.

**Устройте себе сеанс ароматерапии.**

Эфирные масла применяют различными способами, главным образом- прикладывая их к коже или вдыхая их запах. Соберите свою композицию и наполняйте ею аромалампу по вечерам или ходите с ней в сауну.

Освежающее действие- пихта, мята курчавая, мята перечная, лаванда, мандарин, апельсин, лимон;

Стимулирующее действие- кориандр, мускатник, гвоздика, мята перечная, вербена, розмарин, можжевельник, иссоп, лимон;

Очищающее действие- герань, лаванда, лимонник, мускатник, апельсин, роза, розмарин, шалфей, лимон;

Антистрессовое действие- бергамот, герань, жасмин, кориандр, лаванда, мимоза, пачули;

Расслабляющее действие- базилик, ромашка, лаванда, мелиса, мимоза, апельсин, роза, сандал, ваниль, кедр;

Успокаивающее действие- укроп, герань, жасмин, ромашка, мелисса, ваниль, полынь.

**Дорогие коллеги, желаю Вам эмоционального спокойствия!**