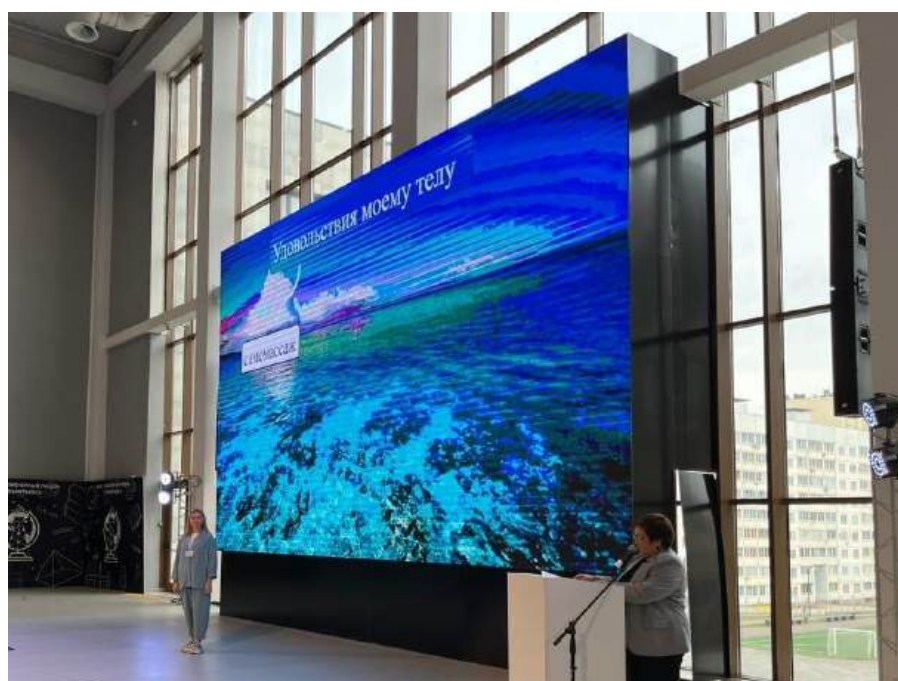


**Интерактивное занятие в рамках работы августовской секция  
ЗДВР, советников директоров по воспитанию, педагогов-психологов  
«Межведомственное взаимодействие субъектов профилактики  
в системе образования»  
«Гореть, не выгорая»  
(телесно-ориентированный подход профилактики эмоционального  
выгорания в Арт-педагогике»)**

*Хусаинова Ильмира Накиповна,  
педагог-психолог высшей квалификационной категории  
МАОУ «СОШ № 7» и  
Гафиятуллина Майя Габитовна,  
педагог-психолог высшей квалификационной категории  
МАОУ «Инженерный лицей»*



**Цель:** профилактика эмоционального выгорания в педагогической деятельности с использованием телесно-ориентированного подхода в Арт-педагогике, создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний,

**Задачи:**

- ознакомить с симптомами эмоционального выгорания;
- обучить приёмам самомассажа, стимулирующего рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами;
- сформировать умение диафрагмального дыхания, активизирующего парасимпатическую нервную систему, увеличивающего объем вдыхаемого кислорода лёгкими;

- обучить экспресс-приёмам для снятия эмоционального напряжения;
- ознакомить со способами позитивного мышления посредством аффирмаций.

### **I Приветствие. Вступление.**

Педагог-психолог, практикующий нейропсихолог Хусаинова Ильмира Накиповна и педагог-психолог первой квалификационной категории МАОУ «Инженерный лицей» Гафиятуллина Майя Габитовна рады представить Вам телесно-ориентированный подход в профилактике профессионального выгорания в Арт-педагогике.

Уважаемые заместители директоров по воспитательной работе Ваш профессиональный путь освещает дорогу всем участникам образовательного процесса! Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью. А Ваша загруженность просто колоссальная. Единожды я присутствовала на рабочем совещании ЗДВР и записывала постановку задач на ближайший месяц – 32 пункта – это как? Там по каждому пункту нужно было как минимум недели две подготовки и неделя реализации.

Предполагаю, что именно для Вас, прежде всего, актуальна тема профилактики профессионального выгорания. В современных условиях Ваша деятельность буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа мы должны иметь внутренние ресурсы.

### **II Теоретическая часть.**

Термин burnout («эмоциональное выгорание») предложил американский психиатр Фредербергер еще в 1974 году. Впервые он отметил эти симптомы у волонтеров, которые работали с наркологическими пациентами, но также столкнулся с симптомами выгорания и сам. Сегодня эмоциональное выгорание определяется как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, сопровождающееся нарушением продуктивности в работе и усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям. Максимально близко такой симптомокомплекс соответствует коду Z73 по МКБ-10 — «Переутомление», и именно им приходится пользоваться в случае диагностированного у пациента эмоционального выгорания.



Выгорание (англ. burnout) — понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.

Школьными психологами проводится диагностика эмоционального состояния педагогического коллектива с использованием «Методики диагностики уровня профессионального выгорания Бойко». В.В. Бойко рассматривает профессиональное выгорание с позиций общего адаптационного синдрома Г. Селье.

Выделяют **3 стадии развития выгорания**, каждая из которых проявляется в виде 4 симптомов:

### **1. Фаза напряжения.**

Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания. Тревожное напряжение включает следующие симптомы:

- переживание психотравмирующих обстоятельств,
- неудовлетворённость собой,
- чувство безысходности,
- тревога и депрессия.

### **2. Фаза резистентности.**

Выделение этой фазы в самостоятельную, весьма условно. При осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования:

- неадекватного избирательного эмоционального реагирования,
- эмоционально-нравственная дезориентации,
- расширения сферы экономии эмоций,
- редукции профессиональных обязанностей.

### **3. Фаза истощения.**

Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы:

- эмоциональный дефицит,
- эмоциональная отстранённость,
- личностная отстранённость (деперсонализация),
- психосоматические и вегетативные проявления.

Процесс начинается с напряжения, потом тело и мысли начинают сопротивляться и мы переходим в стадию резистентности, а, не справившись, попадаем в фазу истощения. Итог – синдром эмоционального выгорания, фактически Z73 по МКБ-10 — «Переутомление».

### **III Практическая работа.**

#### **Самостоятельное лечение СЭВ**

Первая ошибка людей с СЭВ – нагрузить себя работой. «Быстрее сделаю, потом отдохну» или думают «увеличу объемы, смогу преодолеть усталость». Такого рода людям все равно на переутомление, душевный упадок. Главное – сдать все вовремя. Вот в этом и главная проблема – больной специально игнорирует свое плохое самочувствие.

Выздоровление начинается тогда, когда мы понимаем, что забирает наши силы:

- интенсивное общение,
- конфликты
- негативные отношения в школьных коллективах
- потеря смысла

Мы делаем следующий шаг и закрываем все каналы потери своей энергии. Начинается моя другая жизнь, если я создаю события, которые дают:

- удовольствие моему телу,
- радость – сердцу,
- интерес - уму.

Интерес - уму и радость - сердцу во многом зависит от личностных особенностей, жизненных ценностей и мировоззрения человека, выбирает он их по душе. Мы же в Вами подробнее остановимся на удовольствии Вашему телу.

Самым эффективным приёмом считается массаж, улучшающий кровообращение и насыщение мышц кислородом – это помогает вернуть им тонус. По мере восстановления функциональности мышцы лимфатическая система начинает выводить из неё продукты жизнедеятельности организма. Как результат, от напряжения и усталости не остаётся ни следа. У массажа есть ещё одна особенность, о которой не все догадываются. Упорядоченное, ритмичное растирание и другие приёмы работают лучше любого обезболивающего. Релаксирующий массаж положительно влияет на нервную систему, снижая уровень гормонов стресса. И, наконец, этот вид массажа улучшает ток лимфы, тем самым укрепляя иммунитет.

Прекрасный способ, но финансово затратный, требующий выделения времени и без того плотном графике. Сегодня мы Вам предлагаем приёмы самомассажа. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают

импульсы, которые достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на ЦНС.

Этапы:

- растираем ладони, хлопки, прокручивание пальцев;
- массаж головы;
- массаж ушных раковин;
- звуковая дыхательная гимнастика;
- массаж вилочковой железы и щитовидной;
- массаж шеи;
- простукивание рук и ног.



### Дыхательные техники

Когда стресс и раздражение достигают пика, важно успокоиться, восстановить дыхание. Предлагаем Вам освоить **Диафрагмальное дыхание** – это дыхание, которое осуществляется при активном участии грудно-брюшной диафрагмы (одной из самых крупных диафрагм в теле, всего их 7). По значимости грудно-брюшную диафрагму приравнивают к сердцу, и называют вторым сердцем. Эта мышечная перегородка отделяет грудной отдел от брюшного, и выполняет функцию своеобразного «массажера» для внутренних органов. Во время вдоха (дыхание животом) диафрагма движется вниз на 3-4 см, объем грудной клетки увеличивается на 1000-1200 мл. При выдохе поднимается, выталкивая воздух из легких.

**Диафрагмальное дыхание** – это глубокое, брюшное, антистрессовое, лимфодренажное дыхание.

В результате диафрагмального дыхания:

- организм очищается от углекислого газа и других продуктов обмена;
- уменьшается мышечное напряжение, болевой синдром, происходит расслабление глубоких мышц;
- снижается возбудимость нервной системы (нормализуется сон);
- улучшается кровообращение, лимфоотток, нормализуется работа внутренних органов;
- улучшается пищеварение и, как следствие, работа всего желудочно-кишечного тракта;
- уменьшаются объемы и масса тела;
- сочетая диафрагмальное дыхание с упражнениями, осуществляется профилактика опущения органов малого таза и брюшной полости.

Исходное положение стоя или сидя, рука в области пупка. На вдохе через нос у вас надувается живот и соответственно, рука, лежащая на пупке, поднимается вверх; на выдохе (через рот) — опускается вниз.



После обучения предлагается четырёхфазное антистрессовое дыхание. На счёт 4 - вдох, на счёт 4 – задержка дыхания, 4-выдох, 4-задержка.

Ну и наконец, **экспресс-приёмы для снятия эмоционального напряжения**

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходуется по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.



4. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листьев.

#### **IV Завершение. Рефлексия.**

Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

Оказать помощь в позитивном мышлении нам могут Аффирмации. Это положительные утверждения. Их главная цель – мотивировать человека, преодолеть упадок сил.

Аффирмации построены на самовнушении. Человек сам себе навязывает позитивные мысли и верит в их материализацию. Очень важно произносить это с утра. Так мы настраиваем себя на хороший день и



положительные эмоции. Мы предлагаем Вам ффирмации на сегодняшний день (раздаём МАК с аффирмациями «Шёпот леса» Весталины Леонтьевой).

Как полученная аффирмация отзывается в Вашем сегодняшнем состоянии?

Какое послание несёт для Вас, это послание из прошлого или оно актуально сейчас?

Поверните карту иллюстрацией к себе. Видите ли Вы себя на этой картинке? Что мог бы рассказать, посоветовать этот персонаж? Как соотносите Вы этот совет с полученной аффирмацией?

Следуйте за собой и.... Пусть весь мир подождёт!

Желаем Вам крепкого здоровья и душевного равновесия!