

## Дорогой коллега!

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?**

Прежде всего, признать, что они есть. Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием».

Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь.

**!!! Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

**Во-первых**, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с профессионально более опытным человеком ( в нашем случае – старшим воспитателем, коллегой, работающим с Вами на одной группе) , который при необходимости помогает в профессионально-личностном совершенствовании, обсуждая сложные рабочие моменты. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

**Во-вторых**, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

## **ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьями на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

***Здоровья Вам, душевного и физического!***

***Дорогой коллега!***

На будущее стоит соблюдать некоторые правила безопасности при общении с людьми, которые нуждаются в вашей помощи и сочувствии. Это позволит вам не только сохранить собственное здоровье, но более эффективно выполнять профессиональные обязанности.

1. Половина внимания – на себя.

- Обязательно устраивайте «переменки» — время, когда вы можете осознанно прислушаться к себе и только к себе.
- Прислушивайтесь к себе и непосредственно во время общения, — вам нужно научиться отслеживать свои эмоции, по возможности отделяя те, которые являются сопереживанием, от своих собственных.
- Ощущайте своё дыхание. Задержка дыхания – верный признак того, что вы входите в опасную для себя эмоциональную область. Пора ослабить контакт

с партнером. Отслеживайте собственные ощущения тела. Если начались какие-то ощущения из п.2 – попробуйте сделать из того, что предлагается ниже.

## **2. Признаки, на которые нельзя не обратить внимания.**

- Повышение сердцебиения
- Неконтролируемая дрожь
- Немотивированное раздражение
- Неудержимые или неуместные слезы, плач
- Неспособность действовать, ступор, растерянность
- Неожиданное внутреннее беспокойство, повышение уровня тревоги
- Истощение, мгновенная потеря интереса к происходящему

## **3. Скорая помощь себе.**

- Напомните себе, что вы – это вы. Полезно сказать себе что-нибудь типа: «Я – Наталья Ивановна, я — воспитатель», причем сказать не про себя, а громко, так, чтобы услышать собственный голос.
- Отсоединение: Поменяйте позу, ритм дыхания, пройдитесь, отведите взгляд, посмотрите в окно и т.п.
- Смена ощущений: Доставьте своему телу новые ощущения: помойте руки, сполосните лицо, выпейте чаю или глотните воды, сходите в туалет, подышите свежим воздухом или понюхайте кофейные зерна. Если есть необходимость – примите душ и смените полностью всю одежду.
- Необычные действия: Сделайте пару физических упражнений, и чем страннее они будут – тем лучше: вам нужны новые эмоции. Совершите несколько танцевальных па, прыгните со стула, всё, что угодно, из того, чего вы никогда не делали и что не оставит вас равнодушным.
- Релаксация: Научитесь расслабляться, отвлекаясь от вообще любых мыслей, сосредотачиваясь на ощущениях собственного тела, и доставляйте себе это удовольствие каждый раз, приходя домой с работы.

***Пора учиться способам саморегуляции. Вот некоторые из них:***

### **I. Способы, связанные с управлением дыханием**

Способ 1.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2.

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;

— снова задержите дыхание.

## **II. Способы, связанные с воздействием слова.**

### **Способ 1. Самоприказы**

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

### **Способ 2. Самопрограммирование**

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

**Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение)** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. — В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница!», «Здорово у меня получилось!» — Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

## КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

### 1. Прием «Вечерний пересмотр событий»

Для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип — «Я подумаю об этом завтра».

Не прорабатывать пережитый опыт дня, уходить от мыслей о них, проявлять сверхактивность в работе (к примеру, работая и днём - на работе, и ночью - дома, за компьютером) крайне вредно для нас).

**2. Визуализация:** мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

### 3. Техника самопомощи. «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь — самоподдерживающий. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Еще одно важное условие состоит в наличии разделения между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Выгорание усиливается всякий раз, когда границы между ними начинают стираться, и работа занимает большую часть жизни. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь. Семейные проблемы, являющиеся следствием выгорания, могут быть облегчены “снижением рутинности”, когда люди направлены участвовать в специальных мероприятиях, полностью не связанных с работой, которые позволяют им расслабиться, перестать думать о работе прежде, чем они доберутся домой. Иногда это могут быть физические упражнения или уединение на некоторое время в парке, чтобы поразмышлять, или просто горячая ванна.

***Здоровья Вам, душевного и физического!***