***Семінар-тренін з педагогами***

***Профілактика та подолання***

 ***синдрому***

***«професійного вигорання»***

******

**Завдання**:

інформування про феномен "професійного вигорання", його причини та наслідки;

визначення шляхів його профілактики та подолання;

опанування антистресовими техніками; розширення знань про емоційний інтелект;

діагностика синдрому «вигорання», тест «самооцінка стійкості до стресу», вправи на релаксацію.

**Вправа-асоціація «Айсберг».**

Напевно усім відома трагічна історія «Титаніка».

 Ще до цих пір остаточно невідомо, чому лайнер, який неможливо потопити, став жертвою такої сумної долі. Єдине, що можна стверджувати - 1503 людських життя, лише за 30 хв., спочили на дні океану в ту трагічну ніч 14 квітня 1912 року.

* Що стало причиною трагічної гибелі «Титаніка?»
* Айсберг! То що ж таке айсберг? Які виникають у вас асоціації, пов’язані зі словом «айсберг»? (краса, велич, холод, могутність, небезпека…)

 Айсберг – це велика гора криги, 90% якої криється під водою і лише 10% - на поверхні. Саме тому він небезпечний.

 А люди схожі на айсберг у багатьох відношеннях. Те, якою людина постає перед нами, - це лише 10%. Найважливіша людська частина знаходиться схованою і саме ця частина може потягнути її за собою на дно.

* Що можна зробити, щоб уникнути небезпеки?

У нашому випадку – не набути синдрому професійного вигорання.

Передусім, ми повинні знати, що це таке, його ознаки та прояви, а згодом і методи боротьби.

 Можливо хтось скаже: «Для чого нам це?» Я дам відповідь : професійне вигорання тягне за собою емоційне. Людина ж без ***емоцій не може існувати. Життя без емоцій це рутина, неповноцінне життя.***

***Пропоную вашій увазі відеоролик «Щоб дізнатися думку вчених, щодо емоційного вигорання» (****перегляд відео…)*

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років XX ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми.

 Синдром професійного (емоційного) вигорання — так називається серйозна недуга, яка відносно недавно поповнила Міжнародний класифікатор психічних хвороб. Вона загрожує представникам усіх професій, однак чи не найбільше потерпають від неї вчителі.

Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності.

 Синдром **«професійного вигорання»** - один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності.

 Термін «професійне вигорання» з’явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатрДж.Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами,постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі.

**Факторами, які впливають на вигорання є** індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина», про що свідчать результати досліджень вітчизняних науковців:

* 80% лікарів;
* 65 % педагогів;
* 85% соціальних працівників,
* 60% працівників органів внутрішніх справ.

Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування. Це вимагає від фахівців значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування.

* **А які ж особливості вашої нервової системи?**

Пропоную визначити свою психологічну врівноваженність.

Дайте відповідь на запитання одним із трьох способів:

 «так, безумовно» (З бали), «так. але не дуже» (1 бал), «ні, у жодному разі» (0 балів) і підсумуйте бали.

Чи дратує вас:

 1. Зім’ята сторінка газет», яку ви хочете прочитати?

 2. Не надто молода жінка, вдягнена, як юна дівчина?

 3. Надмірна близькість співрозмовника під час бесіди?

 4. Жінка, яка. палить на вулиці або в громадському місці?

 5. Людина, що кашляє у ваш бік?

 6. Що хтось гризе нігті на ваших очах?

 7. Що хтось сміється невлад?

 8. Що хтось намагається вчити вас, що і як робити?

 9. Що кохана людина завжди запізнюється?

 10. Що в кінотеатрі той, хто сидить попереду, весь час крутиться і розмовляє?

 11. Що вам переповідають сюжет роману, який ви тільки збираєтеся прочитати?

 12. Що вам дарують непотрібні речі?

 13. Голосна розмова в громадському транспорті?

 14. Надто сильний запах парфумів?

 15. Людина, яка жестикулює під час розмови?

 16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

*Понад 36.* Ви не належите до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує майже все. Ви легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи непорозуміння з оточуючими.

*Від 13 до 38.* Ви належите до найпоширенішої групи людей, яких дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

*Менш ніж 13.* Ви достатньо спокійна людина й дивитеся на життя реально. Вас не так вже й просто вивести з рівноваги. А це – «страховка» від стресу.

 “Синдром згоряння” — складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.

Синдром виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому. Отже, якщо подібний синдром спостерігається у педагога, то це стає небезпекою для його дітей, тому що, як уже згадувалося, настрій педагога швидко передається вихованцям.

**Причини «синдрому згорання»**

* напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег;
* недостатні умови для самовираження, експериментування та інновацій;
* одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи;
* вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання з боку керівництва;
* робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар’єру;
* невмотивованість учнів, результати роботи з якими «непомітні»;
* невирішені особистісні конфлікти.

 Одним із суттєвих чинників, що запобігають посиленню “синдрому згоряння”, є прийняття педагогом особистої відповідальності за те, що відбувається. Якщо педагог у всьому, що відбувається, звинувачує своє оточення, то почуття безсилля і безнадійності тільки зростає.

![Описание: C:\Users\Лена\Desktop\Емоційне вигорання вчителів\stress2[30057](300x238).jpeg]() На емоційний стан впливають як організаційний клімат у колективі, так і ставлення адміністрації. Якщо остання забезпечує працівникам можливість професійного зростання, усіляко підтримує, чітко розподіляє обов’язки, то в колективі переважатиме емоційно-позитивна атмосфера.

 Синдром «емоційного вигорання» – добре знайоме явище в дошкільних навчальних закладах і школах. Постійна втома, емоційна спустошеність, відчуття відсутності соціальної підтримки, постійні докори дітям і їхнім батькам, невдоволення професією – його прояви.

 Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи.

 Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту. Стає усе важче зосередитись на виконуваній роботі, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається , то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

***Симптомами професійного вигорання***

Для того,щоб впевнено керувати своїми емоціями, розуміти що з нами відбувається необхідно розумітися на симптомах «синдрому вигорання», яких розрізняють три:

* **Психофізичні симптоми**:
* почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
* відчуття емоційного і фізичного виснаження;
* відсутність реакції цікавості та страху;
* загальна слабість, зниження активності і енергії;
* часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
* різка втрата чи різке збільшення ваги;
* повне чи часткове безсоння;
* постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
* **Соціально-психологічні симптоми:**
* байдужість, нудьга, пасивність і депресія , почуття пригніченості;
* підвищена дратівливість , часті нервові «зриви», «відхід у себе»;
* почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому;
* почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності;
* загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»).
* **Поведінкові симптоми:**
* відчуття, що роботу виконувати стає все складніше і складніше;
* співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
* незалежно від необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
* відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
* витрата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій;
* відсторонення від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності;
* зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання психотропних засобів.

Оскільки нашу роботу ще не закінчено, а ви, можливо, трішки втомилися, пропоную для розрядки погратися.

**Вправа «Повітряні кульки»** час виконання (5 хв.). Під демонстрацію відеоролику «як розпускаються квіти» тренер запускає учасникам три повітряних кулі. Одна надута дуже сильно, друга – дуже слабко, а третя куля – в міру. Педагогічні працівники перекидають кулі один одному.

 *Питання для обговорення*

* Як ви думаєте, чим ці три кулі відрізняються одна від одної?

(за ступенем наповненості повітря)

* Що загрожує кулі, яка надута надмірно? (вона може луснути).
* Що загрожує кулі, що надута дуже слабко? (вона занадто м’яка і не може зберегти форму кулі навіть за незначного натискання на неї)
* Яка куля довше «проживе»? (у міру надута).
* Чи траплялося вам бачити людину, про яку можна було б сказати , що вона ось-ось лопне?
* Як ви думаєте, які почуття її переповнюють**?**

 Як уже зазначалося раніше, синдром професійного вигорання — це виснаження мораль­них і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім’ї (що мабуть є найвагомішим).

Синдром про­фесійного вигорання — один із проявів стресу, з яким стикаються педагогічні працівники у професійній діяльності.

Стрес... Саме слово «стрес» викликає в нас не зовсім приємні відчуття. Проте давно доведено, що без стресу жива істота просто гине. Однак занадто велика кількість стресових ситуацій різного ступеня є «токсичною» для людської психіки. Тому кожному з нас потрібно визначи­ти для себе й спробувати встановити рівень напруження, необхідний для благополучного існування.

 Мабуть ви не вжи­ваєте слово «вигорання», а замість цього користуєтеся словами: стрес, емоційний розлад, перевтома, криза, «уже більше не можу», «набридло все...».

Нажаль,  у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, що приносить радість. А робота без радості - пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою

«**Не можеш робити те, що любиш** – **навчись любити те, що робиш**», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме!

 **Методи гармонізації психофізичного стану**

У будь-якій професії, де багато стресогенних ситуацій, важливою умовою збереження і зміцнення психічного здоров’я працівника виступає його вміння вчасно “скидати” напруження, знімати внутрішній тиск, розслаблятися. Протягом незначного часу, витраченого на виконання психотехнічних вправ, можна зняти втому і набути стану внутрішньої свободи, стабільності, впевненості в собі.

Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).

2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного

стану(вплив на емоційний стан).

3. Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

 **Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану**

**(вплив на фізичне тіло):**

* *достатньо тривалий і якісний сон* (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час);
* *збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування* (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій);
* *достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;*
* *фітотерапія* (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка женьшеню, родіоли рожевої);
* *масаж* (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);
* *ароматерапія* (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження) ;
* *дихальні вправи* (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);

**Вправа «Дихаємо по схемі»**

* *баня і водні процедури* (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

*танці* (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота) ;

**Вправа-руханка «Малюємо цифри»**

Для того, щоб зняти фізичне та емоційне напруження, покращити настрій я пропоную вам малювати у повітрі цифри різними частинами свого тіла:

**1** – носом;

**2** – правим плечем;

**3** – лівим плечем;

**4** – правою ногою;

**5** – лівою ногою;

**6** – ліктем правої руки;

**7** – ліктем лівої руки;

**8** – правою ногою;

**9** – лівою ногою;

**10** – сідницями.

**Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану**

**(вплив на емоційний стан):**

* *гумор* (сміх позитивно впливає на імунну систему, у відповідь на вашу усмішку організм вироблятиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
* *музика* (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає звільнитись від негативних емоцій)
* *спілкування з сім’єю, друзями;*
* *заняття улюбленою справою, хобі* (комп’ютер, книжки, фільми, в’язання, садівництво, догляд за кімнатними рослинами, туризм );
* *спілкування з природою*(природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
* *спілкування з тваринами;*
* *медитації,візуалізації* (існують цілеспрямовані, задані на певну тему – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);

**Вправа «Лимон»**

Сядьте зручно.

Руки вільно покладіть на коліна долонями догори, плечі і голова опущені, очі заплющені.

Подумки уявіть собі, що у вас у правій руці лежить лимон.

Починайте повільно його стискати, доки не відчуєте, що «вичавили» весь сік.

Розслабтеся. Запам’ятайте свої відчуття.

Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці.

Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам’ятайте відчуття.

Потім виконайте вправу одночасно двома руками.

Розслабтеся, насолодіться станом спокою.

**Підсумок.** Регулярне виконання вправ на розслаблення допомагає поступово стати більш врівноваженим, бадьорим, спокійним.

* *аутотренінги* (самонавіювання) (знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них);
* *терапія кольором (різнокольорові квіти)*
* якщо ви відчуваєте, що вам недостатньо життєвої енергії – сміливо використовуйте червоний колір;
* якщо вам не вистачає почуття психологічної свободи і вміння пристосовуватись до зовнішніх обставин – працюйте з оранжевим кольором;
* жовтий колір допоможе вам, якщо ви відчуваєте спад сил і хотіли б отримати заряд активності, якщо ви знаходитесь у конфлікті з самим собою;
* якщо вами опанувала байдужість і почуття апатії, за бажання бути більш відкритим і більш спокійним вам допоможе зелений колір;
* блакитний колір слід використовувати, якщо вас напружують ваші обов’язки, якщо ви дієте, не задумуючись про наслідки своїх вчинків;
* якщо ви проявляєте зайву емоційність і не контролюєте свої реакції, використовуйте синій колір;

фіолетовий колір дуже впливає на область почуттів, саме його слід використовувати, якщо ви часто через невідомі причини відчуваєте себе обманутим, вас мучать сумніви, і ви впадаєте у стан депресії

* *ігри формули (*використовуються для вербального самонавіювання). Формули можна вимовляти про себе або вголос по дорозі на роботу, під час підготовки до занять, у процесі робочого дня, перед важкою ситуацією. Промовляння формул необов’язково проводиться точно за текстом.. Важливо знайти свою власну мову, яка найбільш ефективно на вас впливає.

***Для того, щоб формули були ефективними, слід пам’ятати про наступні правила:***

* Для оперативного користування формулою бажано мати короткий текст з декількох фраз.
* Велике значення має початок формули.
* Формулу самонавіювання необхідно повторювати декілька разів (іноді до семи разів).
* Промовляти формули слід у стані зосередженості, сконцентрувавши волю.

**Приклади формул.**

**Впевненість у собі:** “Я – людина смілива і впевнена у собі. Я все умію, все можу” (останню фразу можна повторювати декілька разів).

**Спокій, стабільність:** “Я хочу бути спокійним і стабільним. Я хочу бути впевненим у собі”.

**Спокій:** “Я спокійний і впевнений у собі. У мене правильна позиція. Я готовий до діалогу та взаєморозуміння”.

**Зняття втоми та відновлення працездатності:** “Я вірю в те, що можу легко й швидко відновлюватись після роботи. Усіма силами я намагаюсь яскраво відчути себе бадьорим і енергійним після роботи. ”

Важливо пам’ятати, що позитивні емоції менш стійкі і більш затратні у плані психологічної енергії. Негативні емоції підгодовують самі себе, і чим більше ми в них занурюємося, тим довше вони будуть тривати і можуть поступово перейти у негативне світосприйняття.

Тому кожна людина може свідомо обрати – чи буде вона вигорати під натиском зовнішніх обставин, чи докладати енергії для пошуку нових ресурсів своєї особистості через знаходження позитивних моментів і просто через переживання приємних відчуттів.

**Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану**

**(вплив на думки, зміна світогляду)**

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав: «Що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте».

Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага і, нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

*Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно.
А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти,
Побачив другий – весна давно!...
Дивились двоє в одне вікно .*

**Отже**, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і в житті події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

**Пам’ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».**

**Пропоную вам вправу, спрямовану на роботу з самим собою.**

Усі ми родом із дитинства, в кожному з нас і дотепер живе дитина.

Спробуємо з’єднатися зі своєю «внутрішньою дитиною». Тобто встановимо зв'язок з образом себе в дитинстві й подякуємо цьому маленькому створінню, яке пережило з вами радість і біль, що ви з ним пережили в цьому житті.

Спробуємо простягнути своїй внутрішній дитині руку й почати вчитися спілкуватися з нею терпляче й ласкаво, піклуватися про неї й розвивати цю ніжну частину своєї душі.

Заплющте очі.

Уявіть себе маленькою дитиною 5-6 років.

Загляньте глибоко в очі цьому маляті.

Постарайтеся побачити сум і зрозуміти, що це сум за любов’ю…

Простягніть руку й обніміть цю маленьку дитину, пригорніть її до своїх грудей.

Скажіть їй, як дуже ви її любите…

Скажіть, що захоплюєтеся її розумом: а якщо вона і помиляється, то це нічого, всі помиляються…

Пообіцяйте їй, що ви завжди прийдете до неї, врятуєте, якщо це буде необхідно…

Тепер нехай дитина стане маленькою, завбільшки з горошину…

Покладіть її в своє серце. Нехай вона оселиться там у найзатишнішому куточку.

Зробіть це ніжно й лагідно…

Наповніть цей куточок блакитним кольором і пахощами квітів…

Відчуйте, що вас люблять…

Щоразу, заглядаючи у своє серце, віддавайте дитині всю вашу, таку важливу для неї любов.

 Говорять**: «У людському серці досить любові, щоб вилікувати всю нашу планету, але давайте вилікуємо спочатку самих себе».**

 Відчуйте тепло, що розливається у вашому тілі, м’якість і ніжність.

 Нехай це дороге почуття починає змінювати ваше життя.

 Цінуйте себе! Ви - найкраще, що є у вас!

**Вислови:**

* **Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де.** *Ларошфуко*
* **Виразки шлунку виникають не від того, що ви їсте, виразки виникають від того, що з’їдають вас.** *М. Монтегю*
* **Чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається.**
* **«Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш».**
* **«Що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте».**  *Сельє*

 **ТЕСТ "Визначення ступеня схильності до стресу"**

*Перед Вами 18 тверджень. Ви повинні визначити, якою мірою кожне твердження стосується вас. У відповідях використайте шкалу:*

 *1 — завжди; 2 — майже завжди; З—рідко; 4 — дуже рідко; 5 — ніколи.*

1. Не менше одного разу в день я їм гарячу їжу.

2. Не менше чотирьох ночей на тиждень я сплю по 7-8 год.

3. Я отримую від людей позитивний емоційний заряд, сам плачу людям тим самим.

4. У мене є родичі, на яких я можу покластися.

5. Я займаюся фізичною зарядкою не менш двох разів на тиждень.

6. Я викурюю за день менше половини пачки сигарет.

7. За тиждень я вживаю алкоголь менше п'яти разів.

8. Моя вага відповідає моєму зростові.

9. Моя зарплата відповідає моїм витратам.

10. У мене багато друзів і знайомих.

11. У мене є товариш, якому я можу довірити свої найпотаємніші думки.

12. Моє здоров'я в нормі.

13. Я можу вільно говорити про свої переживання, перебуваючи не в гуморі.

14. Я обговорюю свої особисті проблеми з людьми, з якими спілкуюся.

15. Не менше одного разу на тиждень жартую.

16. Я здатний досить ефективно організувати свій час.

17. Я випиваю менше як три чашки кави (чаю) на тиждень.

18. Протягом дня мені вдається деякий час побути наодинці.

***Обробка й оцінка результатів***

1. Підсумуйте отримані вами бали.

2. Із загальної суми слід відняти 18.

Сума балів близько 25 свідчить про *стресовість*;

40-65 — *стресовість значного ступеня*;

більше 65 балів — *Ви на грані зриву*.

 **Поради психолога**

 **як уникнути появи синдрому професійного вигорання**

* Насамперед—учіться планувати.
	+ Пам’ятайте! Дезорганізація може призвести до стресу).
	+ - 8 год – повноцінний здоровий сон
	- 8 год – робота
	- 8 год – активний відпочинок
* Визнайте й прийміть обмеження. (Багато з нас став­лять перед собою абсолютно недосяжні завдання. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи невідповідності).
* Розважайтесь. (Іноді необхідно втекти від життєвих проблем. Знайдіть захопливе й приємне заняття)
* Учіться терпіти й прощати. (Нетерпимість до інших призведе до гніву. Спробуйте зрозуміти, як почуваються інші люди, це допоможе вам прийняти їх).
* Будьте позитивною особистістю. (Не критикуйте й учіться хвалити інших. Зосередьтеся на позитивних рисах людей).
* Уникайте нездорової конкуренції. (В житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкурен­ції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох сферах життя створює напруження й тривогу, робить людину агресивною).
* Якщо у вас проявилися негативні емоції (Ви зазнали невдачі, не змогли згуртувати учнів на уроці, посвари­лися — ви починаєте себе картати, ніби того могло б і не бути, якщо б.... Відповідно, у вас виникають нега­тивні емоції до себе. Зміна емоцій—це нормально для психіки людини. Але інколи негативні емоції стають застійними, ось тоді вони й позначаються на здоров'ї людини. Застійні емоції нагадують заїжджену платівку: звучить завжди одна і та сама музика, яка стомлює, дратує, відвертає увагу від усього іншого, і зняти її чомусь нелегко.)

**Використана література:**

1. Аландаренко Ю. Психологічна безпека – вчителю//Психолог. - №4 (244) 2007.
2. Бойко В.В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. - СПб., Добродійко, 1999 .
3. Емоційне вигорання. – Упоряд.: В. Дудяк – К.: Главник, 2007. – С.128. (Серія «Психол. інструментарій»).
4. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес//Психолог. - №29-30 (365-366) 2009.
5. Мазур П.І. Роздуми про сучасного вчителя. – К., 1991. – 131 с.
6. Маслач К. Професійне вигоряння: як люди справляються. Http://www.top-personal.ru
7. Мешко Г., Мешко О. Професійне здоров'я педагога як об'єкт діяльності шкільної психологічної служби//Психолог. - №36 (276) 2007.
8. Осійчук О. Людина починається з душі //Сільська школа України. – №8-9 (44-45) 03.2003.
9. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової – К., 2006. – 365 с.
10. Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів //Психолог. - №47 (287) 2007.
11. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг //Психолог. - №23-24 (263-264) 2007.