

Способы достижения устойчивого психоэмоционального состояния

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Как предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)?

Симптомы СЭВ

1. СЭВ предшествует период «горения» на работе - повышенная активность.
2. Истощение:
 - физическое (усталость, не проходящая после сна; головная боль, обострение хронических болезней, изменение веса и т.д.)
 - эмоциональное (апатия, нежелание общаться, раздражительность, словоохотливость – «забалтывание» проблемы и т.д.)
 - интеллектуальное (нет стремления учиться новому).
3. Потеря интереса к работе, к детям, к коллегам (не хочется после отпуска идти на работу, а тем более принести баночку варенья коллегам).
4. Чувство одиночества. Снижение самооценки, ощущение профессиональной несостоятельности, неприятности в семейной жизни.

Стадии СЭВ

1. Приглушенность эмоций.
2. Возникновение недоразумений в отношениях с людьми.
3. Равнодушие ко всему.

Группа риска

(кто больше подвержен возникновению СЭВ)

1. Люди помогающих профессий.
2. Интроверты.
3. Женщины, выбирающие между карьерой и семьей.
4. Люди, находящиеся под страхом увольнения (нестабильная работа, начальник-самодур и т.д.)
5. Акцентуанты (люди с отдельными ярко выраженными чертами характера:
 - педанты;
 - гиперответственные;
 - перфекционисты, стремящиеся все делать идеально, быть лучше всех;
 - демонстративный тип людей;
 - зависимые от мнения окружающих;
 - не умеющие сказать «нет»;
 - считающие, что все в жизни зависит от них, стремящие держать под контролем себя и других и т.д.
6. Не умеющие или избегающие четких функциональных обязанностей, четкого плана работы с расставленными приоритетами, четких критериев результатов выполнения работы.

Профилактика СЭВ

1. Забота о себе (нахождение зоны комфорта).
 - позволить себе получать удовольствие;
 - отключение от рабочих проблем дома;
 - поощрение себя за преодоление;
 - визуализация будущего позитивного;
 - воспоминание о счастливых моментах прошлого;
 - техники саморегуляции физического и эмоционального состояния;
 - здоровый образ жизни.

2. Трансформация негативных убеждений (позитивное мышление).
 - вечерний пересмотр событий со знаком (+);
 - освобождение от установки «счастье надо заслужить», «я должен»;
 - нахождение смысла во всех действиях, поиск (+);
 - перевод (-) в (+)
 - хвалить себя «Вот какой я молодец!».
3. Повышение профессионального мастерства.
 - курсы, семинары;
 - супервизия;
 - тайм-менеджмент;
 - эффективная организация труда.

Гори, гори ясно, но чтобы не погасло!

Полезный конфликт

Конфликт как столкновение противоположных интересов может быть, «обречен на успех», если:

- конфликтующие стороны нацелены на **дело**, а не на то, чтобы в первую очередь доказать неправоту оппонента;
- каждая из сторон пытается увидеть **здоровое ядро** в позиции оппонента (а оно обязательно есть), принять его и только потом выдвигать свои аргументы;
- аргументируя свою точку зрения, конфликтующий приводит только **факты**, а не переходит на личности;
- высказывая претензии, конфликтующий говорит о том, что **его** не устраивает, а не обвиняет обобщенно и огульно оппонента;
- конфликтующий задумывается над тем, каков **его «вклад»** в проблему (а, как правило, он есть) и пытается измениться сам;

«В конфликте виноват тот, кто умнее»

- несогласный стремится к **переговорам**, а не носит груз своих обид и претензий «за пазухой»;
- переговоры проходят не в момент наивысшего эмоционального возбуждения конфликтующих, а в момент, когда обе стороны **успокоились**;
- участники конфликта помнят, информация, из-за которой возник конфликт, может быть **искажена**, если она получена не из первых рук;
- оппоненты **допускают мысль**, что оба могут ошибаться.

Ошибаться человечно, прощать божественно...

Позитивные установки

Применение убеждения **«Именно сегодня»**

- Именно сегодня я смогу заметить красоту окружающей меня природы и города, в котором живу.
- Именно сегодня я прочитаю хорошую книгу, посмотрю хорошую передачу, фильм или спектакль.
- Именно сегодня я начну заботиться о своем здоровье: буду ухаживать за своим телом и лицом или полезно и вкусно поем и буду делать многое из того, что пойдет на пользу моему организму.
- Именно сегодня я сделаю то, что больше всего люблю делать.
- Именно сегодня я сделаю два важных дела, которые нужно сделать, но которые мне раньше делать не хотелось.
- Именно сегодня я сделаю два дела, которые принесут пользу окружающим.
- Именно сегодня я намечу программу своих ближайших дел на ближайшее время. Это избавит меня от спешки и нерешительности.

- Именно сегодня я полчаса проведу в покое и уединении, чтобы подумать о себе и своей жизни.
- Именно сегодня я постараюсь понять и простить того, на кого давно обижаюсь.
- Именно сегодня я буду щедрой на похвалу по отношению к окружающим, никого не буду осуждать, критиковать и исправлять.
- Именно сегодня я поделюсь со значимым для меня человеком своими переживаниями,отреагирую негативные эмоции.
- Именно сегодня я буду счастливым (ой). Счастье находится внутри меня и не зависит от внешних условий и обстоятельств. Я буду верить, что те, кого люблю я, любят меня!

Подумай, что из этого перечня ты начнешь делать именно сегодня...

Как не попасть в ловушки времени?

	Ловушки времени	Выходы из них
1.	Организационная ловушка (неумение грамотно планировать)	Регулярное составление письменного списка дел, оценка длительности каждого дела, резервирование времени (60:40), принятие решения по приоритетам (важные дела не должны быть срочными), отведение времени для контроля реализуемых задач
2.	«Да»-ловушка (неумение отказать)	Отказ от несвойственных вашему статусу функций (без угрызений совести)
3.	Ловушка контроля (желание сделать все самому, неумение делегировать)	Перепоручение дел подчиненным, мотивирование сотрудников через повышение их значимости , четкое определение зоны ответственности подчиненных
4.	Ловушка неудачи (концентрация на том, что не получилось)	«Вечерний» пересмотр событий со знаком «+», награда себе за «+», анализ причин неуспеха и определение «выгод» даже при неудачном завершении дела.
5.	Ловушка идентичности (жизнь для работы, когда работа определяет жизнь)	Забота о себе , поддержка собственного физического и эмоционального благополучия

Противостоим негативу

- Проанализируйте причины всплеска негативных эмоций «нападающего» на вас человека. Это – изгнание душевной боли («только от жизни собачей собака бывает кусачей»), его слабость и неуверенность, неумение управлять эмоциями или что-то еще.
- Поймите, все ли 100% направленного на вас негатива имеют отношение к вам, или это является проблемой агрессивного человека. А над теми процентами, которые приходится на вашу долю, подумайте и измените то, что считаете нужным.
- По возможности усадите «нападающего» на вас человека, дайте ему выговориться или выкрикаться, успокоиться и только тогда приводите контраргументы. Иначе они не будут услышаны.
- Отсутствие лишнего напряжения, ваша внутренняя раскрепощенность, спокойствие и уверенность - лучшее зеркало, отражающее любое нежелательное воздействие, которое на вас идет или которое вы себе внушили.

Верь в себя и прощай себе и другим несовершенство...

Сохраняем душевное спокойствие в течении дня

- ❖ Я встречу с душевным спокойствием все, что принесет мне наступающий день.

- ❖ Какие бы я не получал известия в течение дня, я буду принимать их со спокойной душой возможность чему-то научиться.
- ❖ Я с благодарностью приму утомление наступающего дня.
- ❖ Я обязательно буду решать трудную ситуацию, считаясь при этом с желаниями и чувствами своими и других людей.
- ❖ Я дам себе поддержку или попрошу ее у других, чтобы справиться с проблемой.
- ❖ Я буду прямо и разумно общаться с каждым, никому не досаждая и не осуждая обидевшего меня человека, предположив, что он не желает мне зла, а просто неумело решает свои проблемы.
- ❖ Во всех ситуациях сегодняшнего дня я буду помнить, что жизнь ниспослана нам, чтобы **работать над собой, верить, надеяться, прощать, любить себя и других.**