

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Волна»
Липецкого муниципального района Липецкой области



Утверждаю:
Директор МАУ ДО «Волна»
В.М.Кеночшвили
Приказ №39а от 28.08.2024

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
по предупреждению эмоционального выгорания у
педагогических работников

Введение

В настоящее время с увеличением темпов жизни все большее количество людей испытывает эмоциональные перегрузки и страдает от проявлений синдрома хронической усталости. Особую психоэмоциональную истощенность испытывают специалисты, находящиеся в процессе постоянной коммуникации с другими людьми. Перечисляя представителей таких профессий, прежде всего, следует назвать специалистов социальной области. Именно эти люди в силу специфики выполняемой деятельности больше всего подвержены риску заболевания различными психосоматическими расстройствами и переживанию стрессовых реакций. На первом месте среди указанных расстройств находится синдром профессионального выгорания, который является негативным последствием, обусловленным особенностями работы, выполняемой специалистами указанной сферы.

Синдром эмоционального выгорания - это, в первую очередь усталость от длительной работы в усиленном режиме. Организм расходует все свои запасы – эмоциональные, психологические, физические – у человека не остается сил больше ни на что. Поэтому профилактикой синдрома эмоционального выгорания, в первую очередь, служит хороший отдых. Активный отдых – это отдых, наполненный каким-либо видом деятельности, отличным от выполняемого труда. Активный отдых приводит к быстрому снятию утомления, исчезновению ощущения усталости. Активный отдых – это здоровье.

1. Задачи физкультуры и спорта по профилактике синдрома эмоционального выгорания

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье – это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.

Здоровье – это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.

Здоровье – это понятие не только физическое, но и нравственное; нравственно здоровый человек великодушен, благороден, дружелюбен и оптимистичен.

Здоровье – это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

- Задачами физкультуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания являются:
- улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни
- повышение физической и умственной работоспособности
- адаптация к внешним факторам
- снятие утомления и повышение адаптационных возможностей организма
- снятие эмоциональной усталости
- развитие умственных способностей

2. Виды оздоровительной физической культуры

Спорт способствует выходу негативной энергии, которая накапливается в результате постоянных стрессовых ситуаций. Нужно заниматься теми видами физической нагрузки, которая приносит удовольствие – прогулки, бег, велосипед, танцы, подвижные игры. Существует много форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния человека, а так же для профилактики заболеваний.

Утренняя гимнастика - одно из средств физической культуры. Она развивает силу, гибкость, координацию движений. Улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъем эмоций, особенно если упражнение выполняется под музыку. Утренней гимнастикой лучше заниматься в сочетании с закаливанием.

Подвижные спортивные игры являются хорошим средством физического развития, нормализации психоэмоционального состояния, совершенствования координации движений.

Ходьба и бег - отличные упражнения, улучшающие состояние здоровья: регулируют вес тела; улучшают качество сна; повышают настроение и уровень энергии;

Велосипедный спорт способствует усилению обмена веществ, тренировке координации движений, снятию умственного напряжения.

Катание на лыжах и коньках рекомендуется при многих заболеваниях легких, обмена веществ, нервозах и др., для нормализации обменных процессов, улучшения функционального состояния и тренировки сердечно - сосудистой системы. Кроме того, катание на открытом воздухе обладает и еще закалывающим эффектом. Дышать следует через нос. Одежда должна соответствовать погоде, не стеснять движений.

Занятия в тренажерном зале помогут снять стресс после трудового дня, расслабиться, отдохнуть.

3.Профилактика заболеваний средствами физической культуры и занятиями спортом

Правильные занятия помогут вам больше, чем горсть таблеток. Окажите себе услугу - начните регулярно заниматься физкультурой или спортом.

1) Регулярные физические упражнения помогают избавиться от хронического утомления, увеличивая запас жизненных сил, повышая уровень энергии вашего тела. Делая вас более активным и энергичным в течение дня , расслабляют мышцы, находящиеся в напряжении, и снижают всплески негативных эмоций. Вы чувствуете себя лучше, меньше гневаетесь и раздражаетесь, повышают выносливость и отдаляют порог усталости, являются хорошим лекарством от эмоциональной усталости, способствуют развитию умственных способностей.

- 2) Важная причина, по которой следует заняться спортом — это необходимость укрепить свое здоровье, усилить работу сердца, контролировать повышенное кровяное давление. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют рассасыванию опасных тромбов в крови, а так же замедляют процесс старения.
 - 3) Активно упражняясь, мы доставляем кислород в каждую клетку тела, наша кожа улучшается, активизируются кровообращение и улучшаются рефлексы. Занимаясь спортом регулярно, улучшается работа капилляров, от которых зависят самые важные функции органов тела.
 - 4) Занимаясь спортом, вы тонизируете мышцы, делая их сильными и выносливыми. Они становятся более упругими, а вы – привлекательными, подтянутыми, сексуальными и гибкими. Суставы становятся крепче и обретают большую амплитуду движения.
 - 5) Физические нагрузки помогают контролировать аппетит, потому что увеличивается количество эндорфинов, которые выделяет наш мозг. Эндорфины защищают наш организм от чувства голода до тех пор, пока он действительно не будет нуждаться в пище. Так же упражнения помогают достичь идеального веса, чего нельзя добиться только диетой.
 - 6) Занятия спортом способствуют более качественному и спокойному сну ночью. Так как при занятии спортом выделяются эндорфины, они помогают нам избавиться от нервного напряжения, скопившегося в течение дня. Так же спортивные занятия помогают предотвратить депрессивное состояние и бессонницу из-за снижения в организме адреналина и гормонов, способствующих возникновению стресса.
 - 7) Спорт помогает укрепить веру в себя и повысить собственную самооценку. Вы чувствуете, что можете улучшить свое самочувствие независимо от того какой у вас возраст или уровень физической подготовки.
 - 8) Активные занятия спортом стимулируют обмен веществ. Занимаясь спортом проще отказаться от курения. Так как из организма быстрее выходят вредные вещества и улучшают его состояние.
 - 9) Хорошая физическая форма помогает человеку более быстро восстановиться после перенесенных травм, заболеваний или хирургических операций. Сильные тренированные мышцы обладают большим потенциалом восстановления.
 - 10) Так же занятия спортом нужны для того, чтобы отдохнуть и повысить себе настроение. Занимаясь именно для себя, а не потому что это полезно, можно достичь огромных результатов.
- У каждого человека могут быть свои 10 причин, для того чтобы начать заниматься спортом.
- Вам достаточно этого перечисления, чтобы начать двигаться? Многие согласились бы стать физически активнее, если бы тотчас смогли ощутить все преимущества занятий физкультурой.

Но, увы, немало и людей, которые ограничиваются только объяснением причин, по которым ведут малоподвижный образ жизни.

Заключение

Синдром эмоционального выгорания у социальных работников встречается довольно часто, к сожалению, далеко не все предпринимают необходимые меры для его профилактики или лечения. Такое и симптомы синдрома эмоционального выгорания приписывают обычной усталости.

Синдром выгорания может возникать в результате постоянного и длительного по времени взаимодействия с большим количеством людей, когда существует необходимость проявлять различные эмоции, порой несовпадающие с внутренним эмоциональным состоянием. Бывает ситуации, когда человек погружается в работу, забывает о себе и своей семье. Это неправильно. Работа должна оставаться работой. По истечении рабочего дня нужно максимально отдохнуть, а для этого нужно посвятить время своей семье или общению с друзьями, занятию любимым делом, занятиям физкультурой и спортом.

Значение и роль физической культуры и спорта в жизни людей трудно переоценить. Социологические исследования, индивидуальные ощущения, многолетняя практика ежедневно и ежечасно подтверждают: каким бы делом не занимался человек, в какой бы сфере не трудился, он может работать гораздо больше и лучше, если занимается спортом. Это придает ему уверенность в своих силах, помогает преодолеть трудности, воспитывает силу воли.

Физические занятия - это деятельность, которая формирует и укрепляет не только тело, но и самооценку.

Физические занятия - это и стимул к общению и активной жизни. Не стоит переживать, если вы не находите времени в вашем плотном графике, чтобы пообщаться с друзьями и коллегами. Просто назначьте совместно с ними определенные «даты занятий». Помимо того, что это поощрит вас тренироваться, это даст вам дополнительный стимул для общих приятных встреч в спортивном зале, которые, согласитесь, не столь уж часты в наше напряженное и загруженное работой время.

Ощущение удовлетворения, появляющееся после активной физической деятельности, является одним из наиболее приятных состояний человеческого организма. Кроме того, если вы в состоянии соблюдать план регулярных тренировок, вам подвластно и многое другое в жизни.