**Профилактика профессионального выгорания специалистов обеспечивающих сопровождение обучающихся с ОВЗ.**

    Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

Во-первых:

     • хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

     • высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

     • опыт успешного преодоления профессионального стресса;

     • способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

     • высокая мобильность;

     • открытость;

     • общительность;

     • самостоятельность;

     • стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

     • способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

**ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ**

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

* стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
* удовольствие (релаксация, игра);
* умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

* стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
* стремление бороться со своими негативными убеждениями;
* создание сообщества.

3. Повышение уровня профессионального мастерства. Работа с супервизором.

**Упражнение 1. «Стратегии самопомощи»**

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

|  |  |
| --- | --- |
| **Первый список может выглядеть так:** | **Второй список может выглядеть так:** |
| 1) играю со своими детьми | 1) играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье |
| 2) читаю, лежа на диване | 2) работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы |
| 3) работаю в саду | 3) встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и т.д. |
| 4) встречаюсь с друзьями |
| 5) смотрю телевизор |

**Упражнение 2. «Обещание самому себе»**

1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной — для работы со вторичной травмой.

2. Пометьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.

3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

     Ваш лист может выглядеть примерно так:

***Личная сфера***

1. Взять отпуск

2. Делать зарядку

3. Встретиться с близкой подругой

***Профессиональная сфера***

1. Договориться о супервизии

2. Брать перерыв после работы с трудным клиентом

3. Прогуливаться в конце рабочего дня

***Организационная сфера***

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сгорания

2. Устроить вечеринку сотрудников

3. Собраться для обсуждения

**Упражнение 3. «Оценка личного плана работы по предупреждению профессионального выгорания»**

     Просмотрите лист своих планов по работе со вторичной травмой и попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Эта деятельность помогает мне уйти от мыслей о работе?

2. Могу ли я придать этой деятельности некий новый смысл?

3. Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?

4. Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность с полным осознанием, то есть максимально полно осознавая свои мысли, чувства, телесные ощущения?

**Типы агрессии у детей и способы построения отношений**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название типа агрессии** | **Рекомендации** |
| *1.Гиперактивно-агрессивный ребенок.*Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными | Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя в том числе и игровые ситуации с правилами.Стимулируйте у детей умение признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим – сверстникам, взрослым и ко всему живому |
| *2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.*Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение | Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен |
| *3.Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.*Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям и знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так. Вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение | Попытайтесь решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него |
| 4. Агрессивно-боязливый ребенок.Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения» | Работайте со страхами, моделируйте, то есть создавайте, опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее; при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного |
| 5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.Если дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка. При этом ему трудно понять, что другому, то есть обиженному, плохо или больно. | Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалейте, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайте внимание ребенка на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь. Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность – «отрабатывать» за свое агрессивное поведение («А теперь иди и извинись», «Погладь по голове», «Пожми руку», «Предложи игрушку обиженному тобой ребенку» и тому подобное) |

**Шесть рецептов избавления от гнева**

     Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. В таблице представленной ниже, даны общие «рецепты» избавления от гнева, которые будут полезны всем родителям.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Пути выполнения** |
| 1.Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | -слушайте своего ребенка;-проводите вместе с ним как можно больше времени;-делитесь с ним своим опытом;-рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах;-если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности |
| 2.Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия | -отложите совместные дела с ребенком;-старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения |
| 3.Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | -говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй пожалуйста в другой комнате» |
| 4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить | -примите теплую ванну, душ;-выпейте чаю;-послушайте любимую музыку |
| 5.Старайтесь предвидеть и предотвратить неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | -не давайте ребенку играть теми вещами которыми дорожите;-не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией |
| 6.К некоторым особо важным событиям стоит готовиться заранее | -изучайте силы и возможности своего ребенка;-если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад, школу), отрепетируйте все заранее |

**Практические рекомендации родителям и педагогам, как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию в отношении взрослых или сверстников:**

     ***1.    Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.***

     В тех случаях, когда агрессия детей и подростков неопасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:
•    полное игнорирование реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);
•    выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно, но…»);
•    переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
•    позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

***2.    Акцентуация внимания на поступках (поведении), а не на личности.***

     Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас». Покажите ребенку негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

   ***3.    Контроль над собственными негативными эмоциями.***
     Необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет  с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

***4.    Снижение напряжения ситуации.***
     Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией, – уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:
•    повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
•    демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
•    крик, негодование;
•    агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
•    сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
•    негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
•    использование физической силы;
•    втягивание в конфликт посторонних людей;
•    непреклонное настаивание на своей правоте;
•    нотации, проповеди,  «чтение морали»;
•    наказание или угрозы наказания;
•    общение типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда, …», «Ты никогда не…»;
•    сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);
•    команды, жестокие требования, давление;
•    оправдания, подкуп, награды.

***5.    Обсуждение поступка.***
     Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешиться и все успокоятся. В то же время обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее.

***6.    Сохранение положительной репутации ребенка.***
     Для сохранения положительной репутации целесообразно:
•    публично минимизировать вину подростка, но в беседе с глазу на глаз показать истину;
•    не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
•    предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

***7.    Демонстрации модели неагрессивного поведения***.
     Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка – демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом.
     Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:
•    нерефлексивное слушание (внимательно молчать);
•    пауза, дающая ребенку возможность успокоиться;
•    внушение спокойствия невербальными средствами;
•    прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
•    использование юмора;
•    признание чувств ребенка.
     Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие – искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.