

Клуб «Родник»

Психологический практикум

«Профессиональное выгорание педагогов»

Цель. Оценка синдрома эмоционального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения и развитие способности регуляции эмоционального состояния; освоение приемов антистрессовой защиты.

Составитель:
педагог-психолог
Н.В. Тишина

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания, работников.



Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми.

Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу:

«Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие или плата за мастерство».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. «Запах горячей психологической проводки».

Симптомы синдрома эмоционального выгорания

Физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы, ж-к тракта.



К поведенческим и психологическим симптомам относятся:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- профессионал рано приходит на работу и остается надолго;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу на дом;
- чувство неосознанного беспокойства;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды; разочарования; неуверенности; чувство вины; подозрительность;
- неспособность принимать решения;
- дистанционирование от детей и стремление к дистанционированию от коллег;
- повышенное чувство ответственности за воспитанников;
- общая негативная установка на жизненные перспективы.



Как избежать встречи с СЭВ

Естественные способы,

саморегуляция организма:

- полноценный сон
- правильное, сбалансированное питание
- общение с природой и животными
баня, массаж
- культивирование хобби
- регулярная физическая нагрузка
- любимые музыка, книги, фильмы
- смех, улыбка, юмор
- размышления о хорошем, приятном
- питье чистой свежей воды (не менее 8 стаканов в день)
- чтение стихов, пение
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности.



При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.

УПРАЖНЕНИЯ для РЕЛАКСАЦИИ

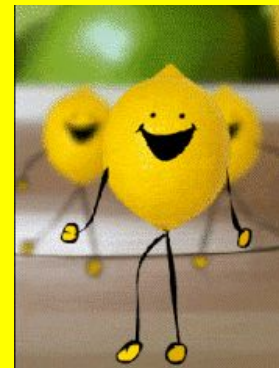
МУХА. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.



При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.

УПРАЖНЕНИЯ для РЕЛАКСАЦИИ

ЛИМОН. Представьте, что в каждой руке вы держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны



При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.

УПРАЖНЕНИЯ для РЕЛАКСАЦИИ

СОСУЛЬКА.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 - 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.



Психическая зарядка на каждый день

На уверенность в себе.

Я все умею. Занятие у меня получится. Я справлюсь с ситуацией.

На любовь к профессии и детям.

Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих воспитанников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу.

На оптимистическое мировосприятие.

Мир красив и прекрасен. В природе вечность и гармония. Я частица великого Космоса. Я счастлива и красива.

На уменьшение напряжения в работе.

Я спокойна, стабильна. У меня много сил. Я справлюсь с собой. Моя энергия позволяет преодолеть препятствия. Я люблю свою работу.

В случае дневной перегрузки и когда не удастся уснуть. Голова свободна от мыслей. Я чувствую душевное успокоение. Хочется отдохнуть. Сон охватывает без таблеток. Мне хорошо и глубоко спится.



**Не сетуйте на
жизнь. Не
жалуйтесь на
судьбу. Вы её
строите сами.
Позитивный
взгляд на жизнь
– залог успеха**

**Непреренно
планируйте
на каждую
свою
неделю
жизни
какое-то
дело,
которое
принесёт
вам
радость.**

**Всегда шутите со
своими
воспитанниками.
Просто шутите с
ними всегда.
Закончив детский
сад, наши
воспитанники
могут забыть
правила. Но наши
хорошие добрые
шутки они будут
потом вспоминать**

**Следите за
выражением
своего лица.
Лучше, если оно
будет
доброжелатель
но-спокойно-
уверенное**

**Обязательно
выбирайте
15-30 минут в
день для
личного
отдыха в
полном
одиночестве и
тишине.**

**Никаких дел и
никого вокруг**

**Введите
разумный
баланс в свою
жизнь: работа,
отдых, семья,
любимые дела.
Не позволяйте
перекосам в ту
или иную
сторону
перекосить
вашу жизнь**

**Не совершайте
на работе
ежедневный
подвиг, а
просто
работайте
профессионал
ьно и спокойно**

**Не идеализируйте
мир и людей
вокруг. Не
ожидайте, что
окружающие вас
люди изменятся.
Такое вряд ли
случится. При
необходимости
меняйтесь сами.
Это — гораздо
надёжнее и
реальнее.**

**Не решайте
глобальных
проблем
человечества на
своём занятии. Не
пытайтесь на
собственных
занятиях
модернизировать
всю систему
российского
образования, лучше
проведите хорошее
занятие.**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!