

Коррекция синдрома профессионального
выгорания среди педагогов-
путь к гармонии.



Цель урока

- ▶ *формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.*

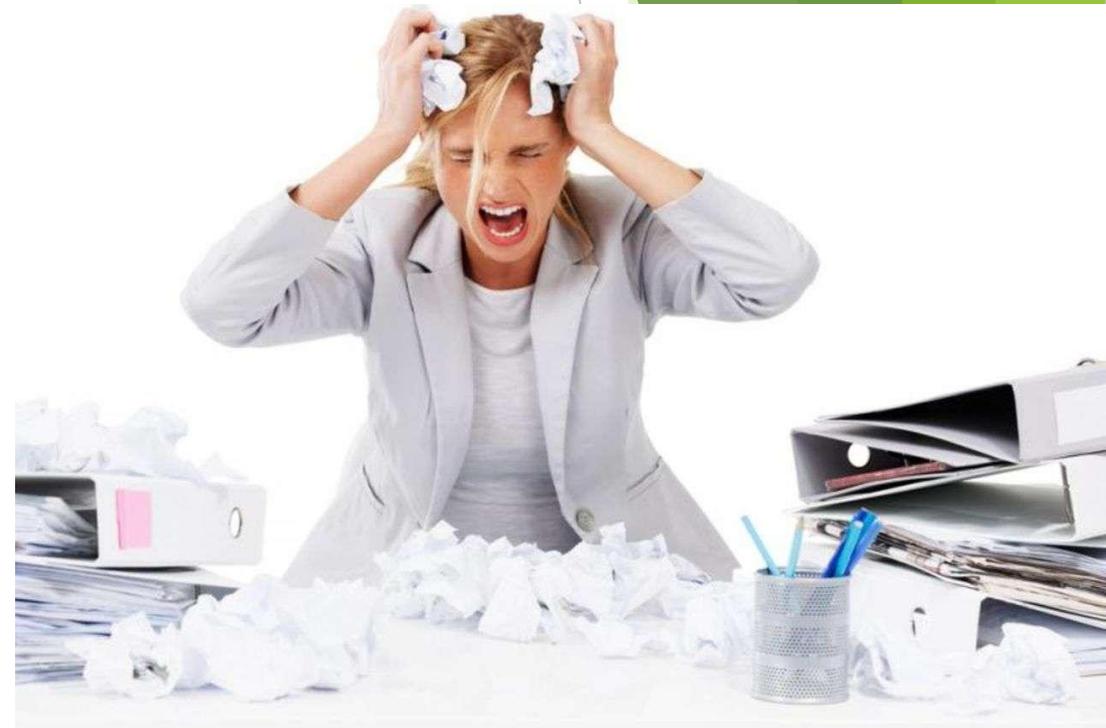


Задачи урока:

- ▶ познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- ▶ обучить способам психической саморегуляции;
- ▶ снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - проявляется нарастающим эмоциональным истощением. Выгорание — это психологическая размолвка человека со своей работой в ответ на продолжительный стресс или разочарование.



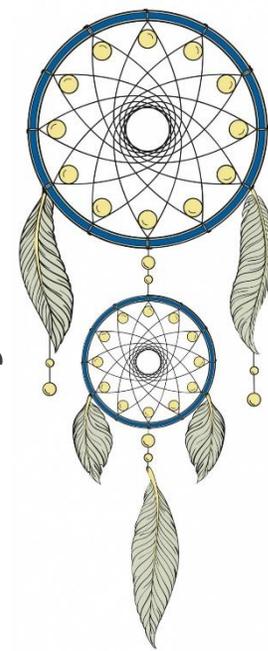
- ▶ Существуют внешние и внутренние причины СЭВ:
Внешние причины, провоцирующие выгорание у педагогов
- ▶ специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость постоянного общения, сопереживания, ответственность за жизнь и здоровье детей, стаж работы)
- ▶ Служебные неприятности; неудовлетворенность работой;
- ▶ Неблагополучная атмосфера в коллективе: однополый состав (преобладающее большинство женщин), наличие конфликтов и непонимание.

- ▶ **Внутренние причины СЭВ:**
- ▶ **отсутствие умения выходить из трудных ситуаций при взаимодействии с детьми, родителями, коллегами, администрацией; неумение регулировать собственные эмоции.**
- ▶ **тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личная неустроенность, сложные внутрисемейные отношения.**

▶ **Стресс-тест на профессиональное выгорание.**

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- ▶ - Меня тяготит педагогическая деятельность.
- ▶ - У меня нет желания общаться после работы.
- ▶ - У меня в группе есть "плохие" дети.
- ▶ - Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- ▶ - Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.



▶ Упражнение «Ловец благ»

▶ Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

▶ 1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

▶ 2. Вы опоздали на автобус.

▶ 3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

▶ Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты.

▶ Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

- ▶ Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения в обыденной жизни:
- ▶ По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.
- ▶ Мы предлагаем вам естественные способы регуляции, которые вы можете использовать прямо на работе:
 - ▶ - смех, улыбка, юмор
 - ▶ - размышления о хорошем, приятном
 - ▶ - различные движения типа потягивания
 - ▶ - наблюдения за пейзажем за окном
 - ▶ - рассматривание цветов в помещении, фотографий
 - ▶ - «купание» в солнечных лучах
 - ▶ - вдыхание свежего воздуха
 - ▶ - высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



- ▶ Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги! Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.
- ▶ Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.
- ▶ Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!



Памятка педагогу

- ▶ Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;
- ▶ Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
- ▶ Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;
- ▶ Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
- ▶ Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;
- ▶ Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;
- ▶ Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.\
- ▶ Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- ▶ ∅ Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;
- ▶ ∅ Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;
- ▶ ∅ Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится;
- ▶ ∅ Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
- ▶ ∅ Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»;
- ▶ ∅ Используйте возможность выступить с речью;
- ▶ ∅ Следите за питанием и фигурой;
- ▶ ∅ Позволяйте себе «маленькие женские радости»;
- ▶ ∅ Не забывайте, что вы красивы.

Рефлексия «Цепочка пожеланий на будущее»»

Участники тренинга сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее. После того как все возьмутся за руки говорят друг другу «спасибо за занятие».

**Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания!
Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти только яркие события года! Всего вам большого и светлого...**



Спасибо за внимание!