

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 115 компенсирующего вида Фрунзенского района

*Коррекция стратегий преодоления кризисов
профессионального становления личности
педагога*

Презентацию подготовила
педагог-психолог
Лохвицкая Е. Б.
2019 г.

- ◆ Три пути есть у человека, чтобы поступать разумно:

первый самый благородный — размышление;

второй — самый легкий — подражание;

третий — самый горький — опыт.

- ◆ Счастье — на стороне того, кто доволен.

◆ Аристотель

У представителей педагогической профессии деформированность личности может проявляться на трех уровнях.

Общепедагогические деформации	Типологические деформации	Индивидуальные деформации
<p>Наличие этих деформаций делает педагогов с разным темпераментом и характером, похожими друг на друга.</p> <p>В результате в личности педагогов появляются такие черты, как назидательность, завышенная самооценка, излишняя самоуверенность, догматичность взглядов, отсутствие гибкости и пр.</p>	<p>связаны слиянием личностных особенностей с соответствующими структурами функционального строения педагогической деятельности в целостные поведенческие комплексы.</p> <p>В соответствии с полученными данными в педагогической профессии существуют четыре типологических комплекса:</p> <ul style="list-style-type: none">• коммуникатор,• организатор,• интеллигент,• предметник.	<p>определяются изменениями личности, которые внешне связаны с процессом педагогической деятельности. Происходит развитие качеств, не имеющих отношения к педагогической профессии.</p>

Эмоциональное сгорание - это состояние изнеможения, ощущение собственной бесполезности, дегуманизация, негативное самовосприятие в профессиональном плане. Это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Е. Махер разработал симптомокомплекс качеств, характеризующих состояние и поведение человека, подверженного синдрому «эмоционального выгорания»:

- Усталость, утомление, истощение, бессонница;
- Негативное отношение к собеседнику;
- Негативное отношение к работе;
- Скудность репертуара рабочих действий;
- Отсутствие аппетита или переедание;
- Негативная «Я-концепция»;
- Агрессивные чувства;
- Тревожность, раздражительность;
- Упаднические настроения и связанные с этим эмоции: цинизм, пессимизм, апатия, депрессия;
- Переживание чувства вины.

Наиболее часто встречающиеся причины «синдрома сгорания»:

- Напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- Нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- Однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- Вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- Работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- Неразрешенные личные конфликты.

Результаты экспресс-диагностики:

Полученные данные:

Возраст:	Баллы:	0 - 1	2 - 6	7 - 9	10	Итого человек:
• До 30 лет		10%				3
• 30-40		22%				7
• 40-50		16%	16%			10
• 50-60		13%	6%			6
• Старше 60		13%	3%			5
Итого:		74%	26%			31
Стаж работы:						
• До 5 лет		10%	6%			5
• До 10 лет		10%				3
• До 15 лет		13%				4
• До 20 лет		6%	3%			13
• Больше 20 л		35%	16%			16
Итого:		74%	26%			31

Где за каждый ответ «да» начислялся 1 балл. Результаты:

0-1 балл. Синдром выгорания на данный момент у отсутствует.

2-6 баллов. Есть некоторые признаки выгорания.

7-9 баллов. Высокая степень эмоционального выгорания.

10 баллов. Положение весьма серьезное, эмоциональное выгорание.

Анализ полученных данных:

Тест на определение эмоционального состояния:

Инструкция: обведите кружочком номера тех вопросов, на которые отвечаете положительно.

- 1) Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынуждена наверстывать упущенное.
- 2) Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
- 3) На работе и дома – сплошные неприятности.
- 4) Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
- 5) Меня беспокоит будущее.
- 6) Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
- 7) Мне трудно расслабиться после **напряженного дня**.
- 8) Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
- 9) В жизни я ничего не достигла и часто испытываю разочарование в самой себе.

Обработка результатов.

Количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека. Если набирается **0-4 балла**, значит, человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

Если в сумме получается **5-7 баллов**, человек ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда заводится из-за пустяка и потом об этом жалеет. В такой ситуации необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если набирается **8-9 баллов**, человек переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой. Вследствие этого страдает и он сам, и окружающие люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе - очень важная задача для этого человека.

Рекомендации для профилактики и устранения «выгорания»:

- научитесь разделять профессиональную деятельность и частную жизнь;
- научитесь эффективно использовать Ваше время. Составляйте план дел на день, старайтесь ничего не оставлять на потом, выполнять все в срок.
- анализируйте свои чувства и ощущения;
- делитесь своими чувствами с коллегами и ищите у них социальной поддержки;
- сохраняйте положительную точку зрения;
- старайтесь контролировать эмоции;
- поддерживайте хорошую спортивную форму;
- старайтесь правильно питаться.

Дыхательные упражнения

- ▶ Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.
- ▶ Сосчитайте от 1 до 10 и обратно.
- ▶ Упражнение «*Мгновенная релаксация*». Делая вдох, мысленно произносить «Я», задержать дыхание, досчитав до 5, и выдыхая мысленно сказать «*расслабляюсь*». Эффективная техника **снятия напряжения**, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

Звуковая гимнастика

- ▶ Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу.
- ▶ Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.
- ▶ Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.
- ▶ Звук «Е» - создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.
- ▶ Звуки «Р» помогают снять стрессы, страхи, заикания.
- ▶ Звуки «Т» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Учимся расслабляться

- ▶ • делаем «маску релаксанта» - поочередное напряжение и расслабление мышц лица.
- ▶ • применяем антистрессовое дыхание: задержка дыхания перед глубоким выдохом
- ▶ • перефразируем негативные мысли на позитивные: «Плохой, злой человек» - «У этого человека, что-то болит. Мне его жаль»
- ▶ • счет в обратном порядке «от десяти», и назад: «до десяти»
- ▶ • прослушиваем расслабляющую музыку
- ▶ • выговариваемся: «разговор с попутчиком»
- ▶ • учимся улыбаться, даже в сложных ситуациях.

Дополнительные рекомендации:

- ▶ 1. Регулярно высыпайтесь.
- ▶ 2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
- ▶ 3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
- ▶ 4. Ставьте перед собой только реальные цели.
- ▶ 5. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
- ▶ 6. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
- ▶ 7. Избегайте лишних обещаний.
- ▶ 8. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
- ▶ 9. Не старайтесь угодить всем - это не реально.
- ▶ 10. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
- ▶ 11. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
- ▶ 12. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
ОТЛИЧНОГО ВСЕМ НАСТРОЕНИЯ!
ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!***

Используемая литература:

- Профилактика синдрома профессионального выгорания педагога: диагностика, тренинги, упражнения / авт.сост. О.И.Бабич. - Изд. 3-е , испр. - Волгоград: Учитель. - 122с.
- ▶ Организация психологической службы в современном детском саду. — сост. Н. В. Нищева — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017