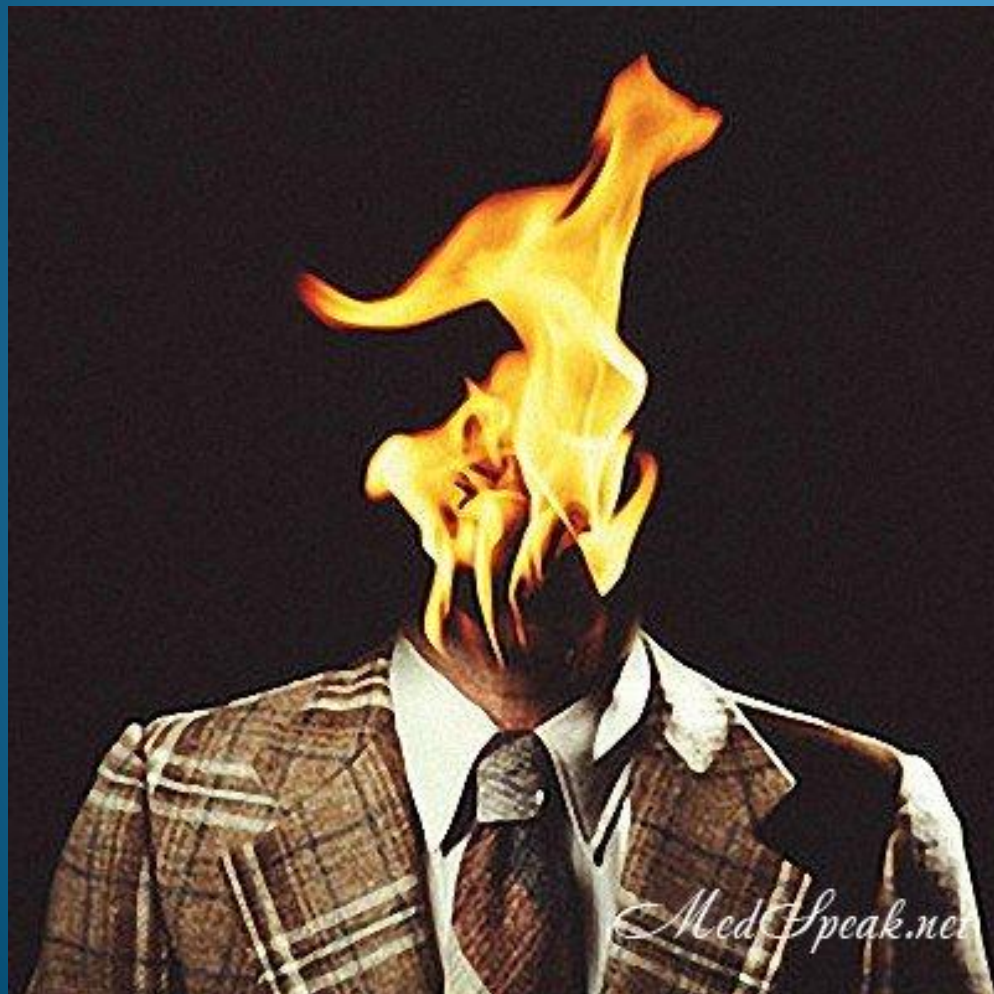


Мастер класс в рамках тренинга «Синдром «профессионального выгорания» у педагогов»



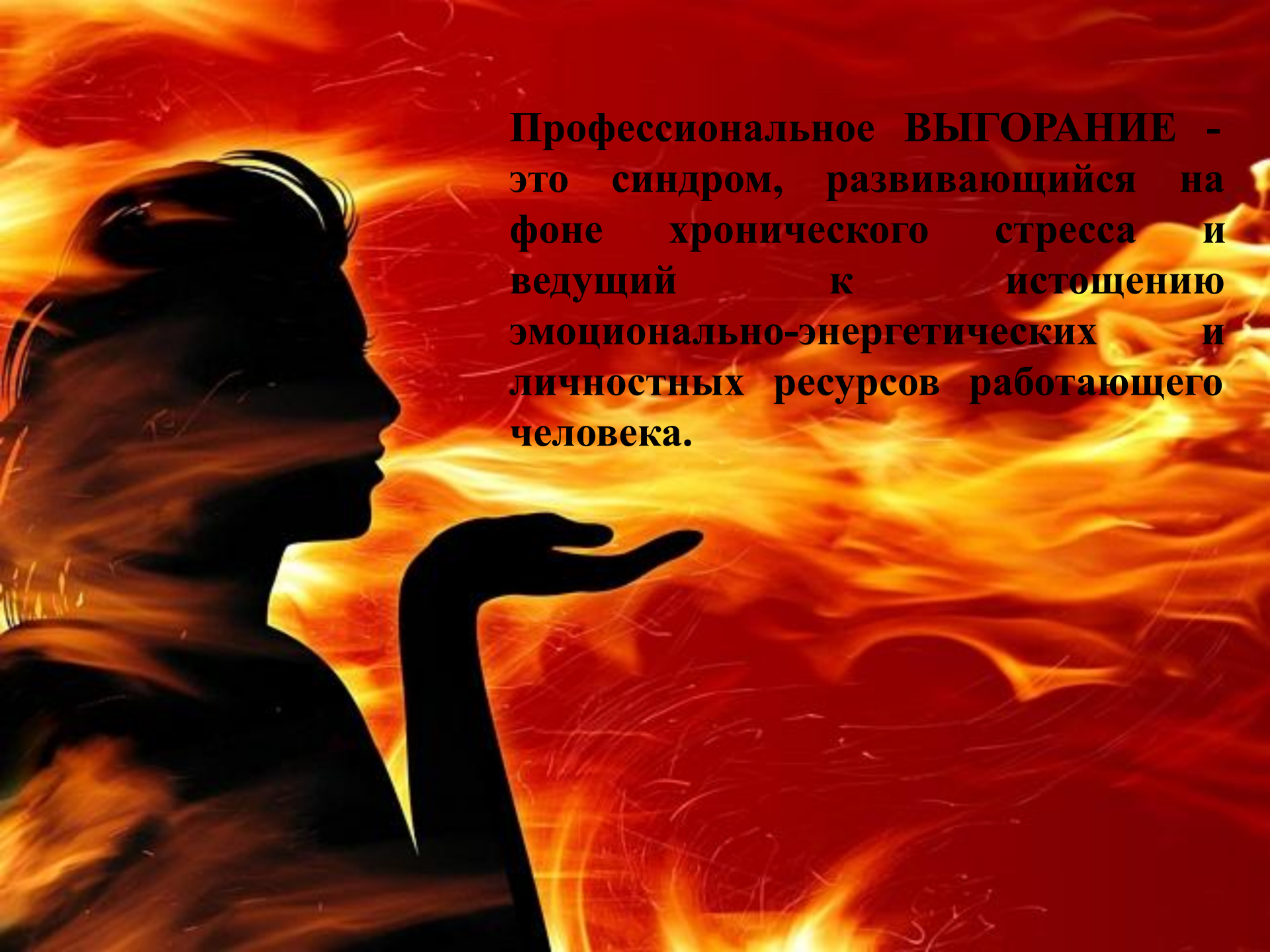
Педагог-психолог Монгуш Салбакай
Кошкеновна

Бог может простить нам
грехи наши, но нервная
система никогда.

Уильям Джеймс



Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое «выгорание». Часто его называют «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».

The image features a dark silhouette of a woman's head and hand on the left side. She is shown in profile, looking towards the right, with her hand held out palm up. The background is a vibrant, fiery scene of orange and red flames, suggesting intense heat and stress. The text is overlaid on the right side of the image.

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

СИСТЕМА КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Эмоциональ
ное
истощение

- снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение).

Деперсонал
изация

- деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного к окружающим

Редукция
личных
достижений

- тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим

Стадии развития профессиональной деформации педагогов

1. Стадия измененной эмоциональности:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
- -исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- плохой сон, апатия.
- -возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

2 стадия: многоплановых изменений:

- Невозможность выполнять многофункциональные действия;
- Изменение смысла деятельности на противоположный (вместо сотрудничества, взаимодействия с целью развития - поиск врага, борьба)
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.
- Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

3 стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



Аспекты профессионального
выгорания

ПЕРВЫЙ – снижение самооценки.

Как следствие, люди чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.



ВТОРОЙ – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальные отношения с окружающими.



ТРЕТИЙ — эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



СИМТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

Психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам , но и по утрам , сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; бессонница.
- внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Профилактические мероприятия

- улучшение навыков борьбы со стрессом («проговаривание», обсуждение после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
- обучение техникам релаксации (расслабления) – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- умение говорить «нет»;
- хобби (спорт, культура, природа);
- попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий). Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема.

**Отрицательные
эмоции копить в
себе нельзя!**



Есть ситуации,
когда бывшие
недостатки
превращаются в
преимущество



ПРИЕМЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ





ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.

Медленно, не
торопясь, мысленно
"переберите" все
предметы один за
другим в
определенной
последовательности



2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.



Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
кто волнуется раньше, чем положено,
тот волнуется больше, чем положено.



ДЕЙСТВУЙТЕ:

Любая
деятельность,
особенно
физический труд
– в стрессовой
ситуации
выполняет роль
громоотвода.



Разрядиться можно
самым простым
способом:

Стресс является
очень сильным
источником
энергии.



- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и

т. п



ТВОРИТЕ:

Любая творческая работа может
исцелять от переживаний:

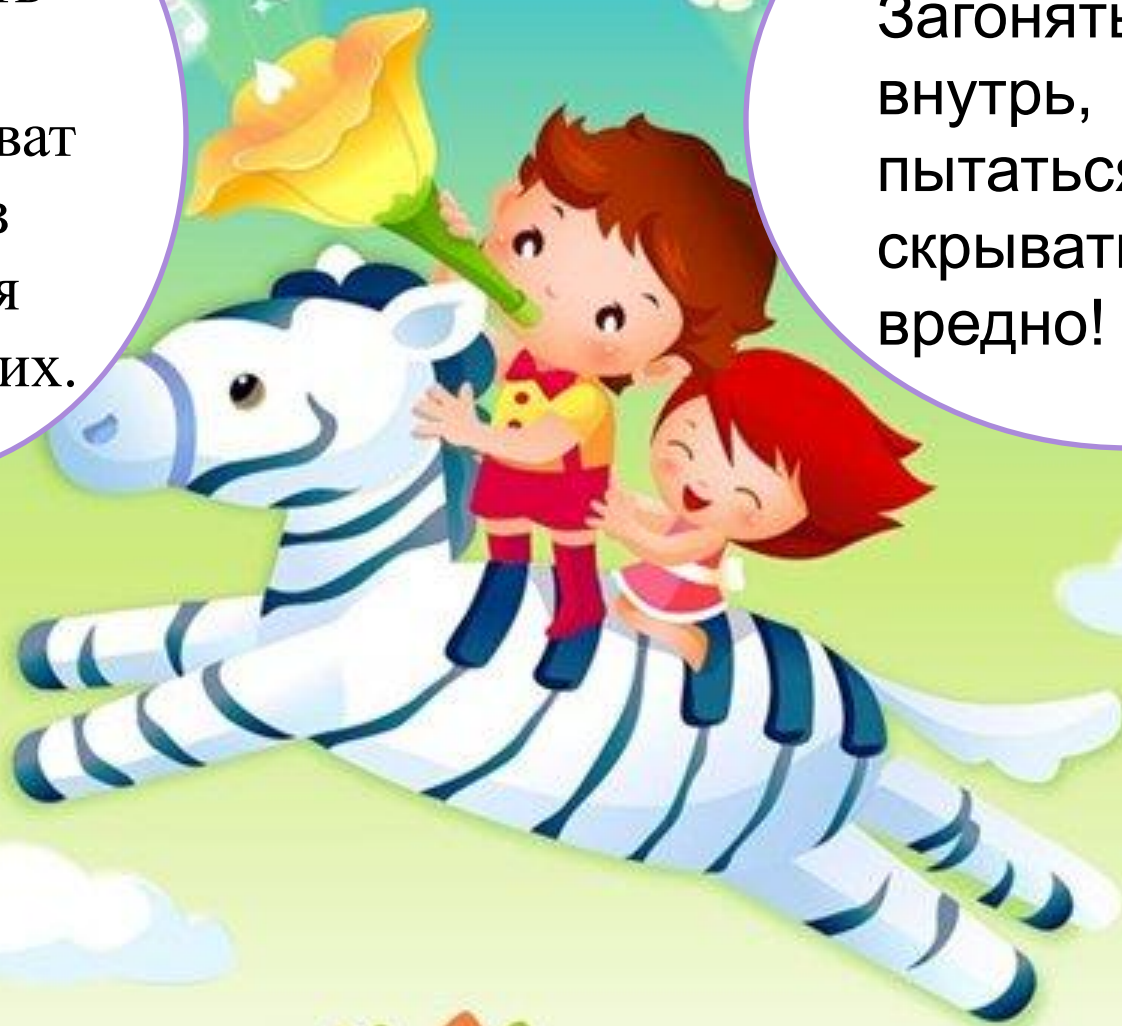
- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



Учитесь
показывать
эмоции,
"выплескиват
ь" их без
вреда для
окружающих.

ВЫРАЖАЙТЕ ЭМОЦИИ

Загонять эмоции
внутри,
пытаться их
скрывать, очень
вредно!



Умение рассказать о своих
проблемах поможет
налаживать контакты с
окружающими, понимать
самого себя.



Постарайтесь найти три
позитивных последствия
или выигрыша, которые
можно извлечь из данной
неприятности.





Эмоциональная
разрядка необходима
для сохранения
здоровья (физического
и психического)



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!!!