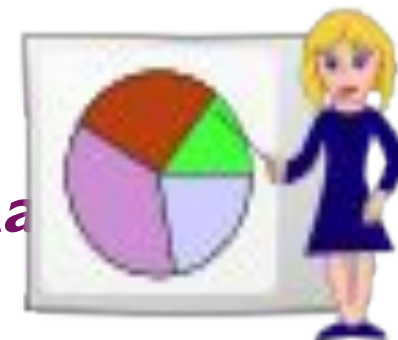





Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

*Подготовила педагог-психолог
ГПОУ «СЦБТ» Саламатова Светлана
Евгеньевна*



- 
- **Цель семинара:** создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья преподавателей.
 - **Задачи семинара:**
 - актуализировать процесс самоанализа сотрудников;
 - познакомить с приемами саморегуляции;
 - научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;
 - оптимизировать самооценку педагогов;
 - снять эмоциональное напряжение;
 - сформировать позитивное мышление преподавателей (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

Немного истории

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил

Г. Фрейденбергер в 1974 г.

для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих

в системе профессий

«человек-человек».

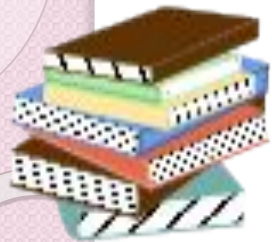


ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

выгорание –

*это синдром, развивающийся
на фоне хронического стресса
и ведущий к истощению
эмоциональных,
энергетических и личностных
ресурсов работающего
человека.*





Причины напряженности педагога

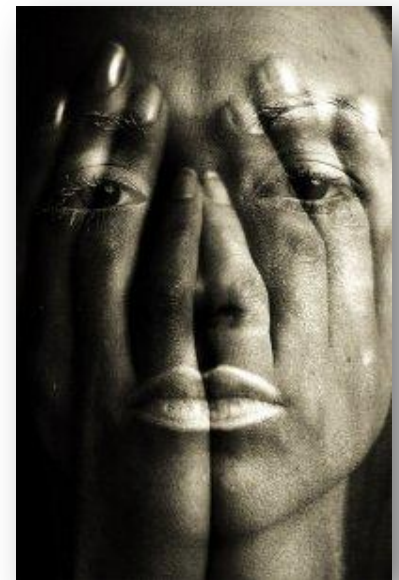
- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе;
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности.

Проявление СЭВ у педагогов (по стажу работы):

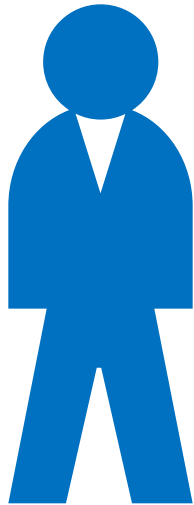
- Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет.
- 8–11% – от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты).
- 22% – от 15 до 20 лет

Стадии эмоционального выгорания:

- 1. Снижение самооценки.*
- 2. Стадия одиночества.*
- 3. Эмоциональное
истощение, соматизация,
**ПОТЕРЯ
ТРУДОСПОСОБНОСТИ!***



Психозмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание
личных достижений

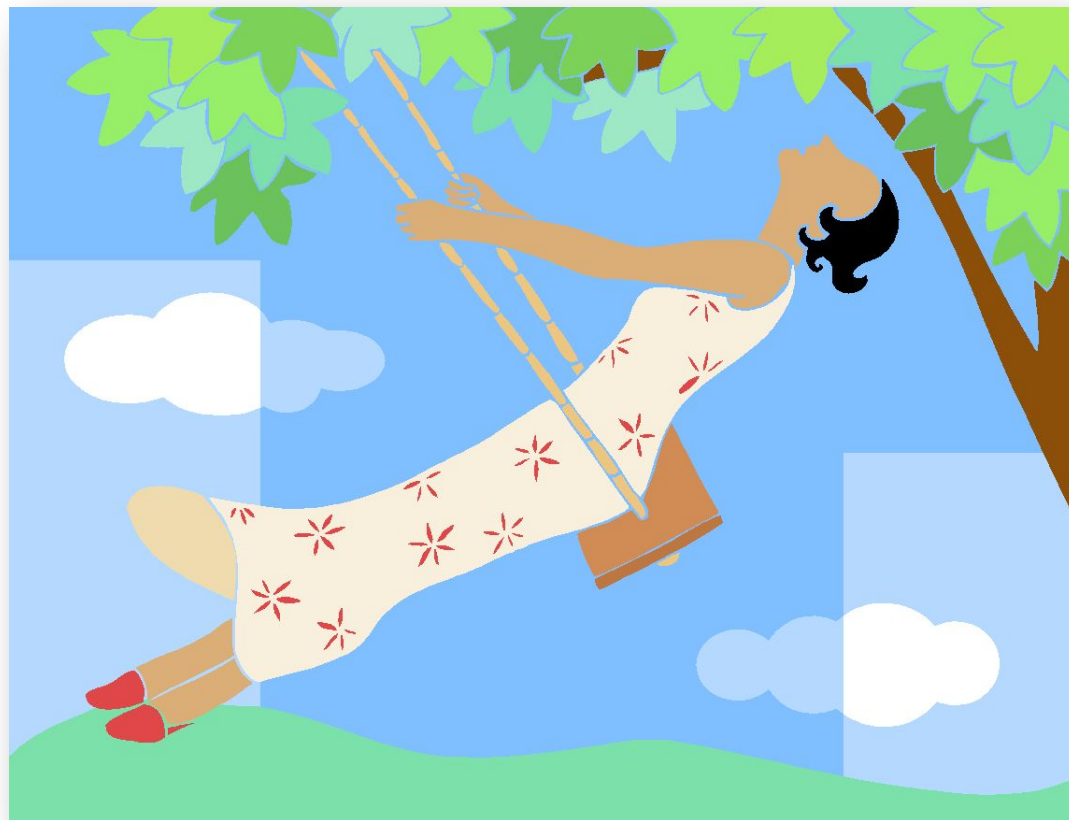


Ослабление
защиты
организма



**Потеря
трудоспособности!**

Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.





1. Физиологическая саморегуляция.

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

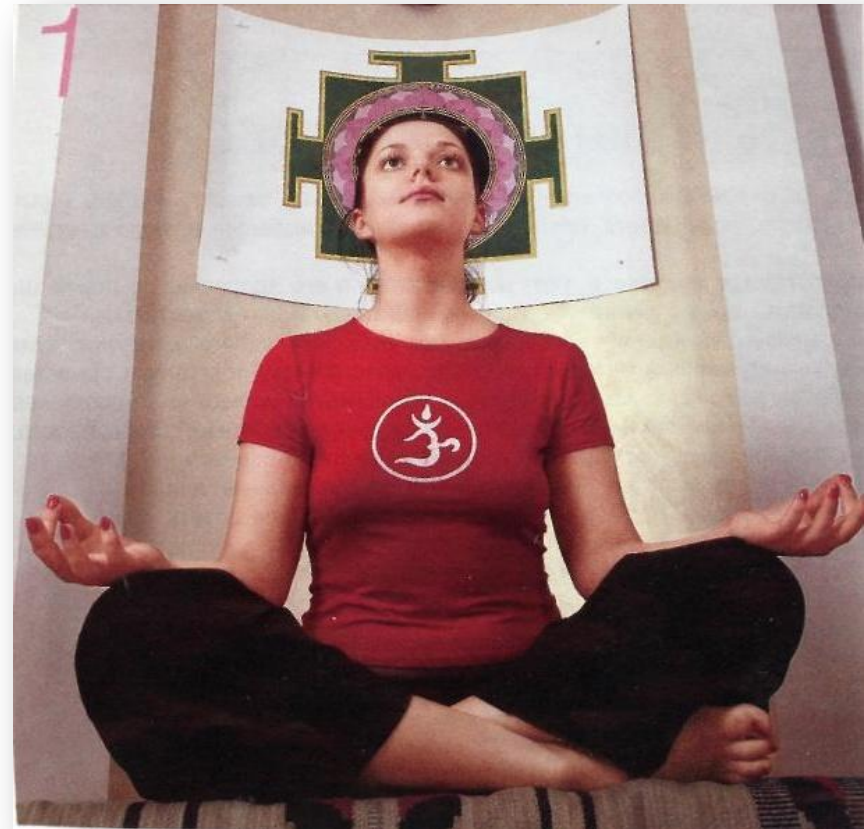
«Мышечный панцирь».

Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.



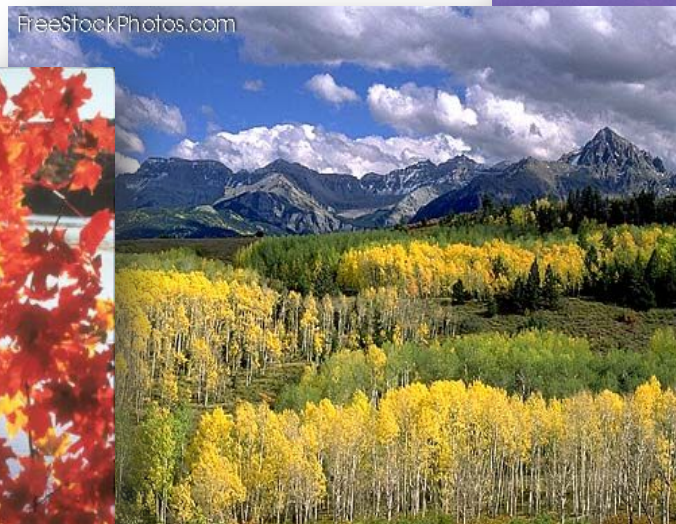
Способы физиологической саморегуляции:

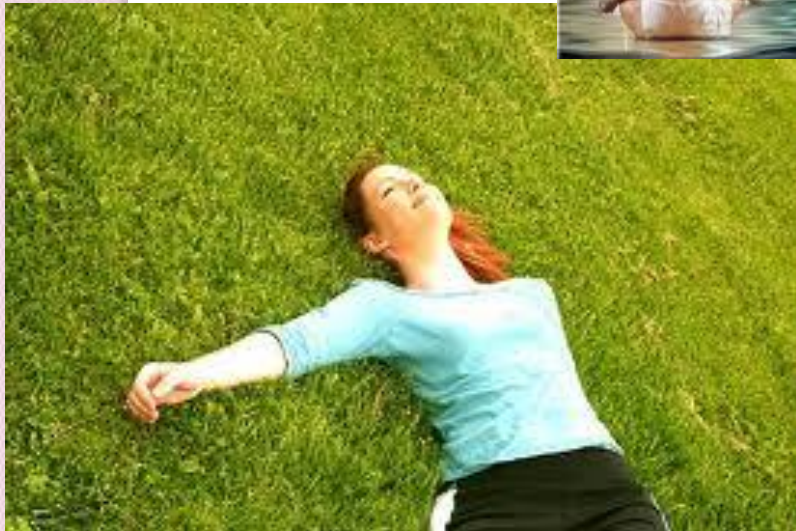
- **Различные движения потягивания и расслабления мышц**
- **Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.**



Способы физиологической саморегуляции:

- **РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

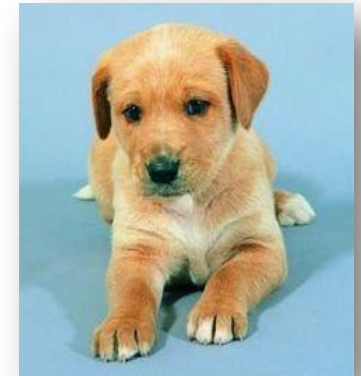




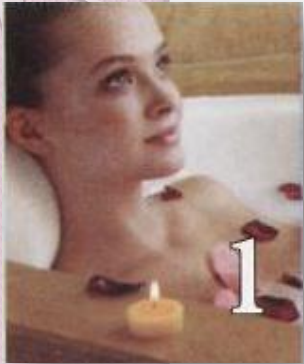
2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ

РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



● баня, сауна, массаж;

● горячая ванна

с пеной;

● СПА-процедуры.



3. Способы эмоциональной саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

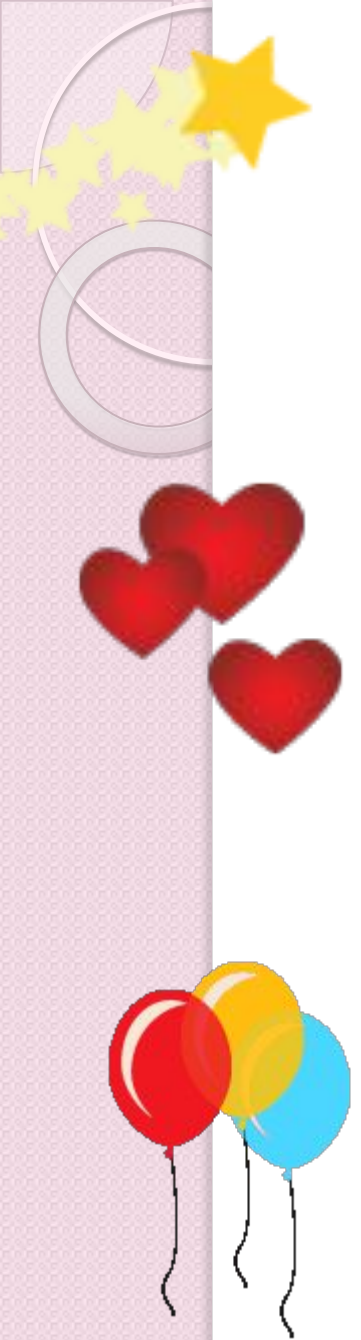
Способы эмоциональной саморегуляции:

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .



САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

- **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**
- **В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!»,
«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я
ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».**
- **Дарите себе подарочки и милые безделушки.**





ВЫВОДЫ:

- ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!
- НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!



● **Экспресс-опросник выгорания .**

- Ответьте на вопросы «да» или «нет». За каждый положительный ответ начислите себе 1 балл.
- 1. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток дня уже испорчен.
- 2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления.
- 3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- 4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия дети.
- 5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.

- 6. Придя с работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
- 7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- 8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- 9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям
- 10. За последние 3 месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.

- Оценка результатов: 0 – 1 балл.
Синдром выгорания вам не грозит.
- 2 – 6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- 7 – 9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.
- 10 баллов. Налицо синдром эмоционального выгорания.

- Практическая часть:

- I упражнение: «Откровенно говоря»

Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения.

Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что придет в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.

- 2 упражнение: «Трудоголики и пофигисты».
- Двум командам присваивается название: Трудоголики и Пофигисты. Участникам предлагается в режиме мозгового штурма выдвинуть аргументы в поддержку своей позиции Почему хорошо быть трудоголиком? Почему хорошо быть пофигистом? Затем команды по очереди обмениваются тезисами. Побеждает та команда, которая придумает большее количество тезисов в поддержку своей позиции и чьи тезисы будут более убедительными.

- **3 упражнение:** «Баланс реальный и желательный» Нарисуйте, пожалуйста, круг. В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время они находятся: 1. работа (профессиональная жизнь), 2. работа по дому 3. личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). Рядом нарисуйте второй круг. В другом круге – их идеальное соотношение.
- **Обсуждение:** -Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? -Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? -От кого или от чего это зависит?

- Методика «10 животных» Уважаемые коллеги! Перечислите, пожалуйста, 10 животных в порядке убывания вашей симпатии к ним. На листочках в столбик запишите этих животных. Есть ли среди них тот, на кого вы похожи? Где он находится в списке? На каком месте? Интерпретация результатов: Если в самом начале, то у вас несколько завышенная самооценка, если в самом конце, вы, скорее всего, недооцениваете себя, если же в середине вы оцениваете себя объективно, знаете свои плюсы и минусы.
- Адекватная самооценка залог психологического здоровья и барьер для эмоционального выгорания.

- **Упражнение-медитация «Сад моей души» (15 мин.)**
- 1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.
- Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.
- Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации (приложение 4). Инструкция. Сейчас я вам прочитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.
- После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.
- Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения. 2-я часть упражнения — арт-терапия.
- Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили, — цветок или сад.

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ- УЛЫБКА!!!

Упражнение «Улыбка» Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается». Улыбка это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь друг другу (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 10 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.



СТ



ЗА

ВНИМАНИЕ