

Профилактика профессионального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

Подготовила Жилина Елена
Александровна

1. Почему я провожу это занятие?
2. Представиться и вспомнить:
 - а) как ощущается усталость, откуда она
 - б) как ощущается энергия, откуда она

Почему люди
выгорают?

Ваш мнение???



Одной из профессиональных проблем,
связанных со здоровьем педагогов,
является так называемое **«выгорание»**

Часто его называют
«эмоциональным»
или
**«профессиональным
выгоранием»**



Термин – с 1974 года: это **истощение**

Профессиональное выгорание - это **синдром**, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению:

1. Эмоциональных
2. Энергетических
3. Личностных

ресурсов человека



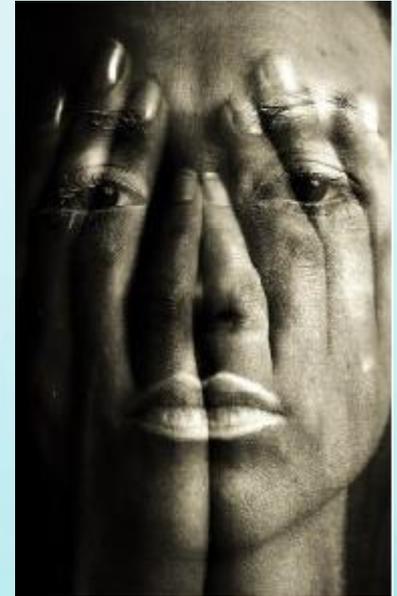
КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА С РЕСУРСАМИ У ПЕДАГОГОВ (эмоции, энергия, личность)?

Причины возникновения симптомов «профессионального выгорания» у педагогов:

- Повышенная **ответственность** педагога в выполнении своих профессиональных функций.
- **Загруженность** в течение рабочего дня.
- Высокая эмоциональная **включенность** в деятельность – эмоциональная перегрузка.
- Неблагоприятные социальные **условия** и **психологическая обстановка** на рабочем месте.
- Необходимость владения **современными** методиками и технологиями обучения.
- **Неумение** регулировать собственные эмоциональные состояния.
- Ответственность перед администрацией, коллегами **за результаты** своего труда.

Признаки «профессионального выгорания»

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная **вялость**, отстраненность в общении с окружающими;
- негативное, подчас **циничное** отношение как к субъектам профессиональной деятельности, так и к коллегам;
- нарастающее **безразличие** к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- **ощущение** собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- немотивированная или неадекватная **агрессивность**, недовольство собой и окружающими;
- неадекватная **самооценка** результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- ухудшение **соматического** состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение **качества жизни** в целом.



Ситуации, влияющие на возникновение симптомов «профессионального выгорания».

- Начало деятельности после отпуска, курсов, каникул. *Постепенно!*
- Проведение открытых занятий, мероприятий, на которые было потрачено много сил, а в результате не получено соответствующего удовлетворения или его мало. *Психологические «поглаживания»!*
- Окончание учебного года. Май – продолжительность 1 к 3 😊. *Записать себя в «армию» – ждать дембель!*
- Ситуации негативного, эмоционального общения с участниками образовательного процесса. *Учиться коммуникациям!*



Стадии «профессионального выгорания»



Стадия напряжения

начинается приглушение эмоций; педагог неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с коллегами; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Стадия раздражения

снижается потребность в общении с друзьями и коллегами; появляется устойчивая негативность восприятия себя и других; нарастает апатия; появляется повышенная раздражительность.

Стадия творческого кризиса

полная потеря интереса к работе и к жизни, эмоциональное безразличие, ощущение отсутствия сил, озлобленность, грубость, резкость в общении, развитие психосоматических заболеваний. Человек стремится к уединению.

***Психоэмоциональное истощение
не должно достигать
критических значений!!!***



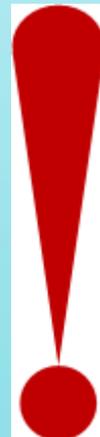
Личностная
отстраненность



Сворачивание
личных
достижений



Эмоциональное
истощение



Потеря
трудоспособности

Способы профилактики «эмоционального выгорания» и поддержка психического здоровья



Профилактика «профессионального выгорания»



Саморегуляция

это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



Физиологическая

Естественная

Эмоциональная



Способы физиологической саморегуляции:

Различные движения
потягивания и
расслабления мышц

Посещение
бассейна,
тренажерного зала,
занятия йогой.

Релаксация



Упражнения на снятие напряжения.



Способы естественной саморегуляции:

Длительный сон



Вкусная еда



Общение с природой и животными



Баня, сауна, массаж



Музыка, танцы



SPA-процедуры



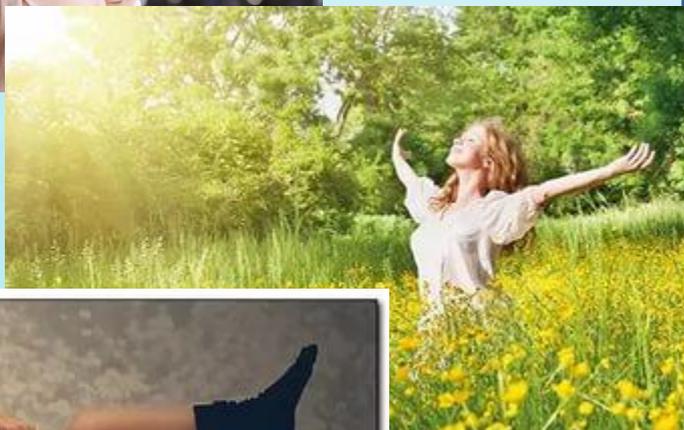
Способы эмоциональной саморегуляции:

Смех, улыбка,
юмор



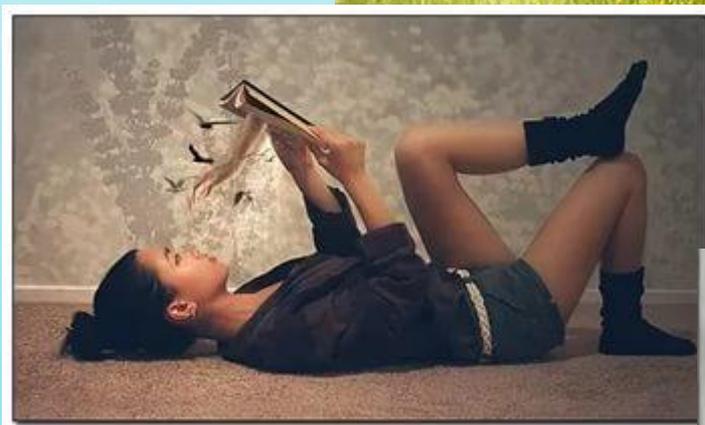
«Купание»
(реальное или
мысленное) в
солнечных лучах;

Размышления о
хорошем,
приятном



Вдыхание свежего
воздуха

Занятие
любимым делом
- хобби



Чтение стихов

Рассматривание
цветов в
помещении,
пейзажа за
окном,
фотографий



Высказывание
похвалы,
комплиментов
кому-либо
просто так.

Повышение самооценки

- 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.



Упражнение «Мне нравится, что ты...» «Мне нравится, что я...» на развитие самооценки (в паре)



Рецепт самоизлечения от выгорания:

1. Принять себя, свои достоинства и недостатки, осознать собственную ценность и уникальность. **ТАБЛИЦА «МОИ + и –»**
2. Научиться спокойно относиться к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста, выработать способность в сложной ситуации находить для себя смысл. **Упражнение «ЗАТО...»**
3. Научиться вырабатывать активную жизненную позицию. **Свои жизненные кейсы**
4. Развивать рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков. **У доски – рефлексия эмоций при конфликте с ...**
5. Развивать способность к осознанию жизненной задачи. **Открытые вопросы себе и окружающим. Самокоучинг.**
6. Научиться эффективно использовать способы снятия внутреннего напряжения и саморегуляции. **Утро. Обед. Вечер.**

Р. Кочюнас предложил следующие способы предупреждения синдрома выгорания



- **другие интересы**, вне работы
- **разнообразии, новые проекты**, снятие границ в творчестве
 - **здоровье, режим, баланс**
- **социальная жизнь**, друзья других профессий и интересов
- стремление к **желаниям**, без «самопоедания» и побед
- способность к **самооценке** изнутри, опора на себя
 - **давать себе время** на...
 - **обдуманное** обязательства
- **удовольствия без пользы**, хобби
- **участие** в семинарах и тренингах

**СКАЗАЛИ ЧТО Я
МОЛОДЕЦ**



ОТВЕТИЛА "ЗНАЮ"

risovach.ru

Начинать день **ТРИ ПРАВИЛА ПЛАНИРОВАНИЯ:**

1. МОИ «МОГУ» НА СЕГОДНЯ
2. МОИ «ХОЧУ» НА СЕГОДНЯ
3. МОИ «НАДО» НА СЕГОДНЯ

- Как прошёл твой день?
– Ощущение, что он прошёл по мне...



Заканчивать день **ТРИ ПРАВИЛА ЗАВЕРШЕНИЯ:**

1. ЧТО Я СМОГ СЕГОДНЯ (Хорошо, плохо, так себе)
2. ЧТО Я НЕ СМОГ СЕГОДНЯ (Завтра? Переделать? Отменить?)
3. ЗА ЧТО БЛАГОДАРЕН СЕБЕ? ДРУГИМ? **Спасибо**

Выводы

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ
ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!

НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ
ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО
КРИТИЧЕСКИХ!

Антикризисный психологический
центр «Я АКТИВ!»

www.center-active.ru

Психологи бесплатно онлайн

Главный секрет – улыбка!



Улыбнись новому дню!

**Спасибо за
внимание!**