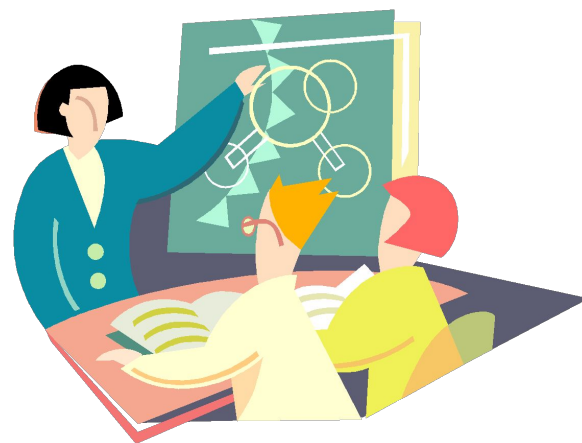


ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

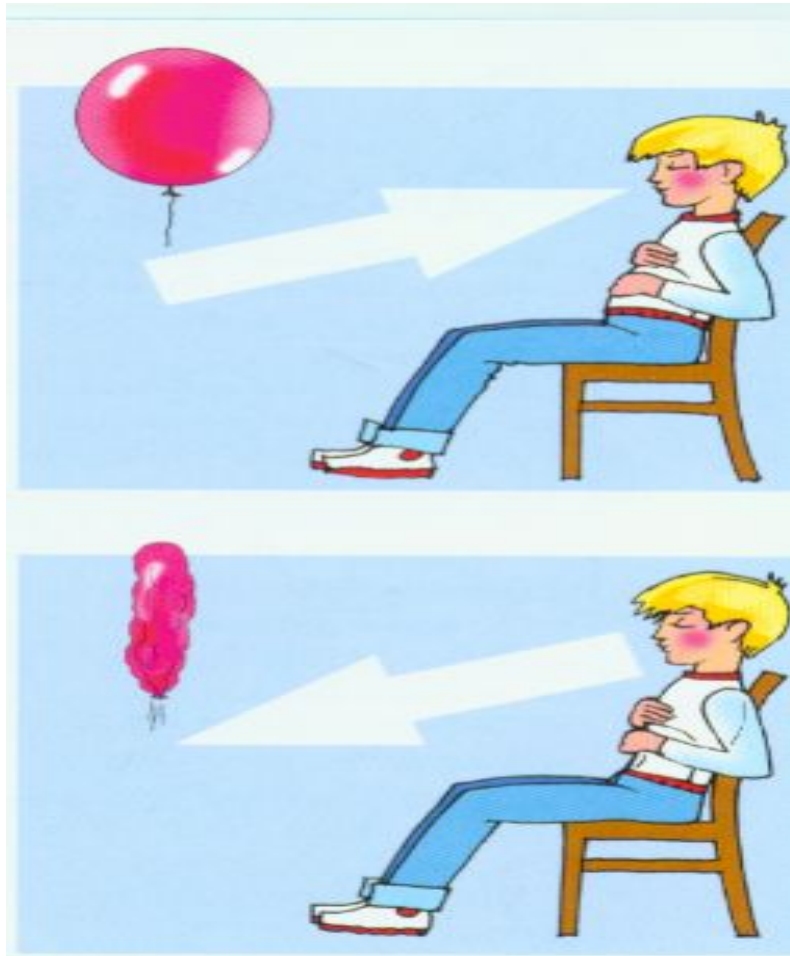
Романова Елизавета
Борисовна

педагог-психолог

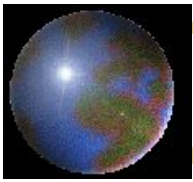




Начинаем с релаксации



- Закройте глаза. Расслабьте мышцы лица и плеч. Прочувствуйте, как разглаживается кожа лба, опустились плечи, дыхание выровнялось, мысли перестали путаться и потекли ровно.
- Посидите в таком положении одну – две минуты. Успокойтесь.



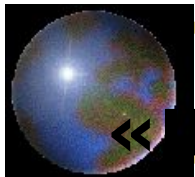
Характеристика эмоционально- поведенческого пространства школы



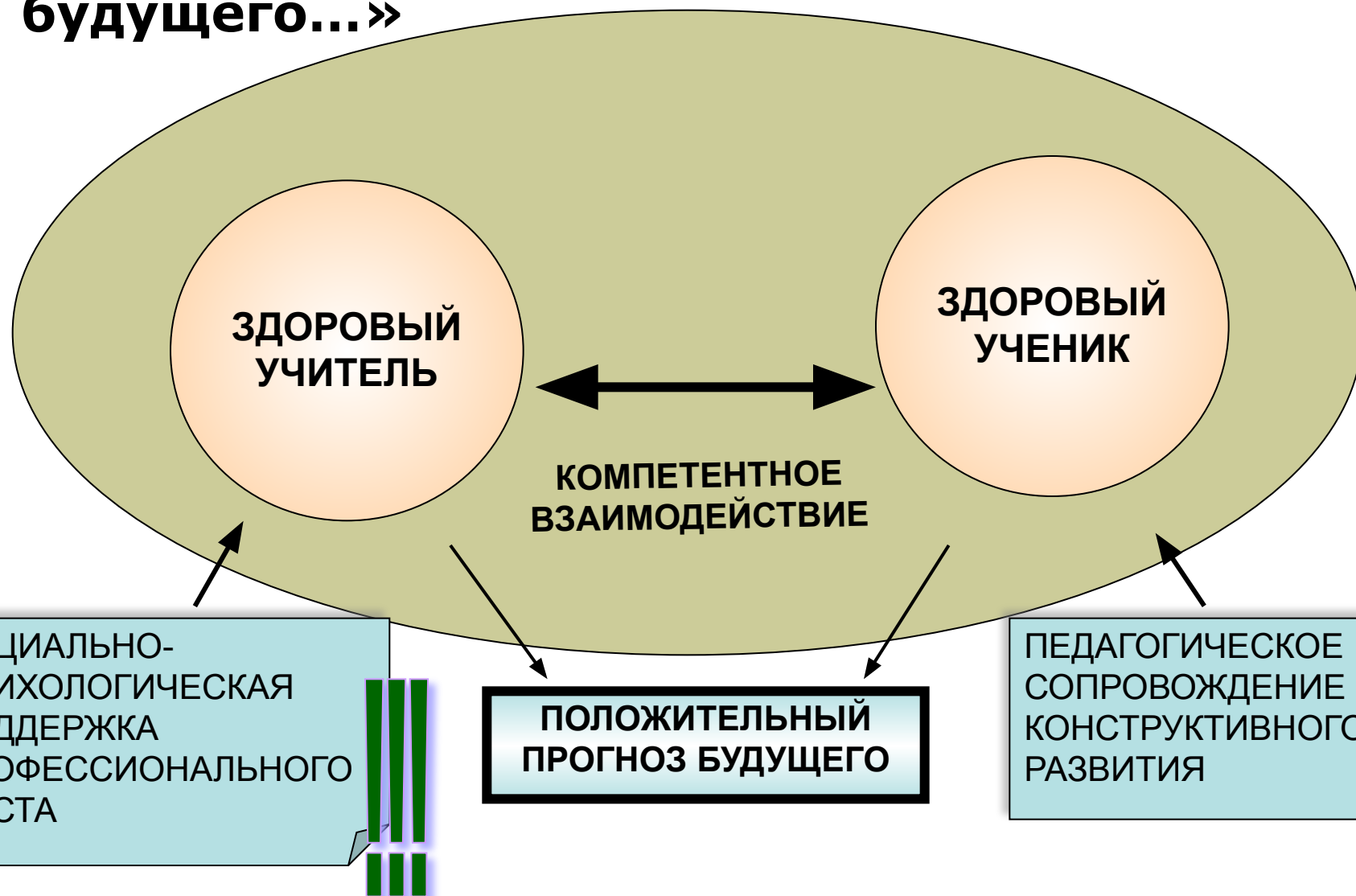
Эмоциональн
о-
психологичес
кий
климат
в школе

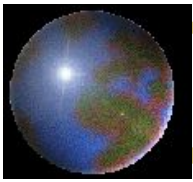
Стили
взаимодейств
ия
участников
ОП

Здоровьесберег
ающая
организация
УП



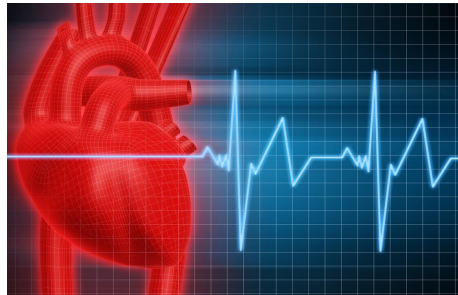
«Школа – это сообщество учеников и учителей, которые вместе ведут поиски будущего...»





*По степени напряженности
нагрузка учителя больше, чем у
банкиров, генеральных
директоров и президентов
ассоциаций.*

Постоянные
напряженные
ситуации



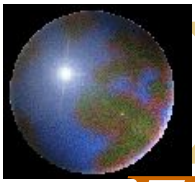
гиперт
ония

астма

язва
желудка

остеохон
дроз

Профессиональн
ые
заболевания



Профессиональное выгорание...

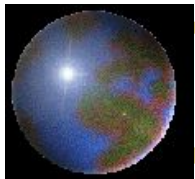
- **Синдром**, который развивается на фоне хронического стресса.
- **Его последствия** – истощение эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.
- **Причина** - внутреннее накопление отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки».



Какие черты личности и обстоятельства способствуют «выгоранию».



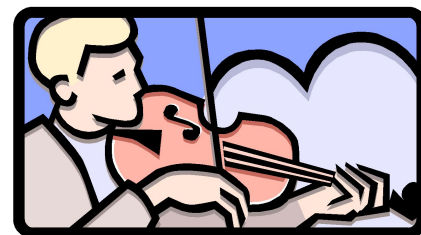
- Скромные, застенчивые, склонные к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности.
- Большая нагрузка
- Конфликты
- Частые проверки
- Противоречивые требования
- Нововведения
- Неудовлетворенность социальным статусом

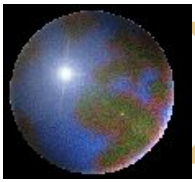


Какие обстоятельства снижают риск выгорания?



- 1. Хорошее здоровье и целенаправленная забота о физическом состоянии (занятия спортом, увлечения, хобби, ЗОЖ).
- 2. Люди уверенные в себе с высокой самооценкой, своих способностей и возможностей.



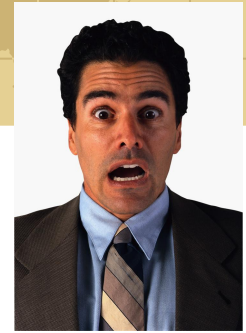
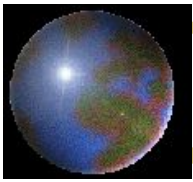


ТРИ ГРУППЫ СИМПТОМОВ ВЫГОРАНИЯ

Психофизиче
ские

Социально-
психологически
е

Поведенческие



Психофизиче ские симптомы

**Усталость,
физическое и
эмоциональное
истощение**

**Частые
головные
боли, изменения
веса,
бессонница,**

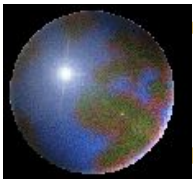
**Слабость, снижение
активности и
энергии,
Ухудшение биохимии
крови**

**Отсутствие
любопытства**

**Постоянное
сонное
состояние**



**Заметное снижение
сенсорной
чувствительности**



Социально- психологические симптомы

**Безразличие,
пассивность,
депрессия**

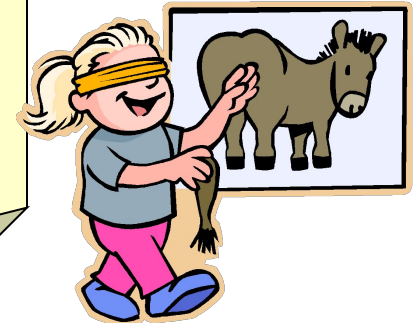
**Повышенная
тревожность,
ожидание
неприятностей**

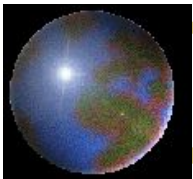
**Повышенная
раздражительность
·
Нервные срывы**

**Постоянные чувства
вины, обиды,
подозрительности,
стыда, скованности**

**Общая
негативная
установка**

**Ощущения: «ничего
не получится», «не
справиться».**





Поведенческие симптомы

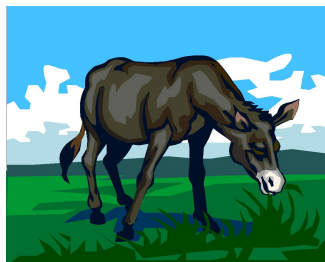
Работа
становится
все тяжелее

Хочется рано
уходить домой,
или поздно
приходить

Чувство
бесполезности,
неверие в улучшение,
безразличие
к результатам

Отказ от
принятия
решений.

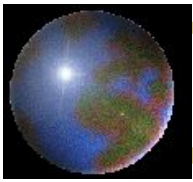
Невыполнение
важных,
приоритетных
задач, «застревание»
на
мелких деталях





Три стадии профессионального выгорания





- Три стадии – «три пролета в глубины профессиональной непригодности».
- Почему наступает непригодность?

«Сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию, проявляют агрессию и отчаяние.

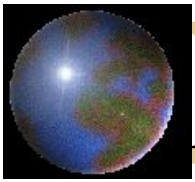
Снижение самооценки

Отсутствует нормальный контакт с окружающими

Одиночество

Эмоциональное истощение

Серьезные физические недомогания – гастрит, мигрень, ПАД, и т.д.



ВНИМАНИЕ!!!

Профессиональное выгорание может быть «инфекционным» и проявляться не только у отдельных работников, а у большинства. Нередко встречается профессиональное выгорание организации.

Признаки
эпидемии

Часто ли вы слышите фразу:

«Эта работа – сплошная головная боль?»

Есть ли у вас в учреждении текучка кадров?

Часто в кабинете директора разбираются конфликты между учителем и учеником?



Следствия профессионального выгорания в поведении учителя

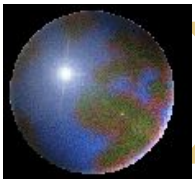


- Подавленность, апатия,
- Постоянная усталость

- Грубость
- Несдержанность
- Оскорбления учеников

Повышенная заболеваемость
учащихся

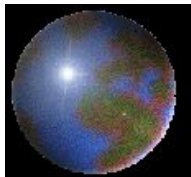
Система мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья учителей



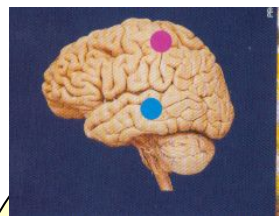
Чему надо научиться?

- 1. Преодолевать стресс
- 2. Конструктивно меняться в напряженных условиях.
- 3. Развивать в себе общительность, открытость, высокую подвижность, умение опираться на собственные силы.





Мозг человека – порождает общий эмоциональный фон



Центр удовольствия

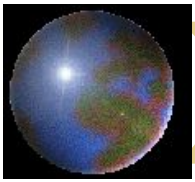
МОЗГ

Центр агрессии

Эмоциональный
фон

Здоровье
или
болезнь

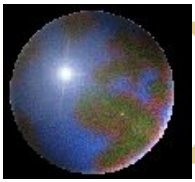
- ❖ Чтобы быть здоровым, надо научиться управлять своими эмоциями.



Надо учиться

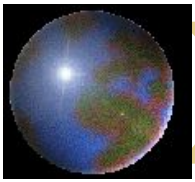
- 4. Формировать и поддерживать в себе позитивные оптимистические установки.
- «Я все могу преодолеть.»
- «Все будет хорошо»
- «Делай, как должно, все будет, как будет».





Какие условия создать для профилактики выгорания?

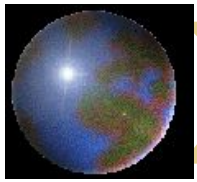
- 1. Ощущение чувства значимости, возможность профессионального продвижения, самостоятельность.
- 2. Действия всех участников процесса должны быть согласованы, ответственность распределена.
- 3. Функциональные обязанности должны быть четко оговорены, работа должна получать оценку. Выполненная работа должна быть значима.



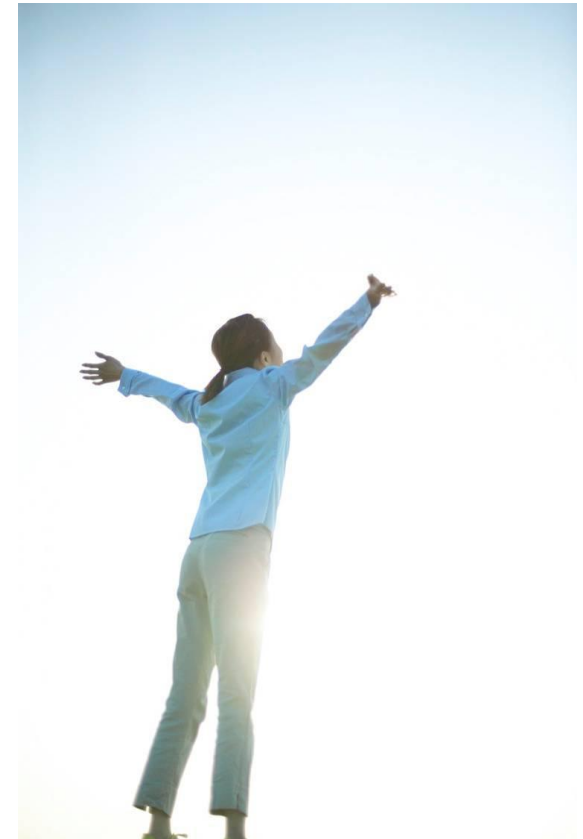
С чего начинается профилактика выгорания?

- 1. Информация о программе профилактики выгорания, возможности помощи.
- 2. Оценка эмоционально-психологического климата в коллективе (тест).
- 3. Выяснение, какие факторы вызывают выгорание (опросник).
- 4. Выявление степени выгорания (анкета).



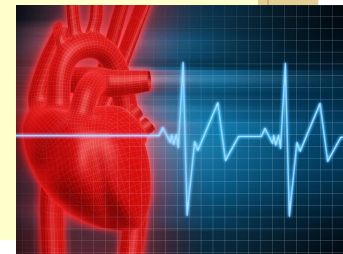


- 5. Выяснение профессиональной позиции.
- 6. Групповые и индивидуальные тренинги по преодолению выгорания.
- 7. Использование психотехник общения.
- 8. Овладение стратегией самопомощи. Игры-релаксации.





Основные подходы к профилактике выгорания



Забота о себе и снижение уровня стресса

ЗОЖ

Удоволь
ствия

Общени
е

Умение
отвлекат
ься

Трансформация негативных убеждений

Находить
смысл
во всем

Бороться
с
негативны
ми

Создание
сообществ

Повышение
уровня
профессиональ
ного
мастерства

мыслями

Разделы программы «Профилактика профессионального выгорания учителя»

1. Актуальность

2. Цели и задачи

3. Теоретическая часть

4. Практическая часть



Приложение

Подборка музыки

Сборник стихов

Подборка притч

и анекдотов

*Сборник
афоризмов,
поговорок,*

*половиц
Презентации*



«Если не можешь изменить ситуацию – измени свое отношение к ней».

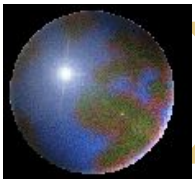
Станислав Ежи Лец

«Самый лучший способ подбодрить себя – подбодрить кого-нибудь другого».

Марк Твен

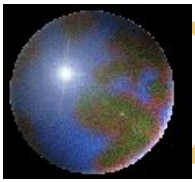
В минуту жизни трудную,
Теснится ль в сердце грусть.
Одну молитву чудную
Твержу я наизусть...

М. Лермонтов



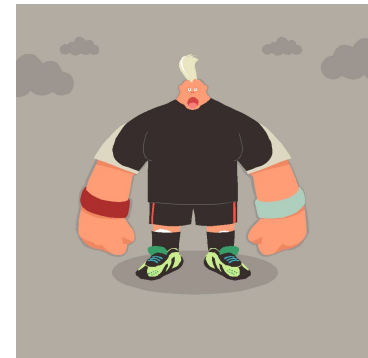
Всегда ли помним о трех правилах психогигиены?

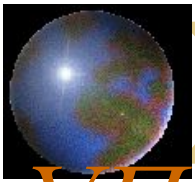
- не купаться в собственных страданиях;
- всегда быть в хорошем настроении;
- вовремя отдыхать.



УПРАЖНЕНИЕ

- Вспомните своего самого трудного ученика. Мысленно представьте его...
- Напишите на листке бумаги пять его хороших качеств

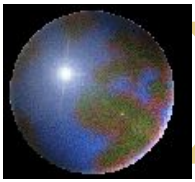




УПРАЖНЕНИЕ

«Земляничная поляна»

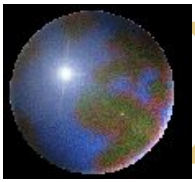
- Сядьте удобно на стуле, закройте глаза...Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну так, как если бы она была перед Вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде...Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что Вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там...



ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЛИЧНОГО СЧАСТЬЯ

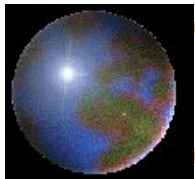
Поведение и социальные навыки:

- Проводить больше времени, общаясь с приятными людьми;
- Укреплять отношения с самыми близкими людьми;
- Развивать в себе дружелюбие, открытость, общительность;
- Проявлять больше активности;
- Заниматься работой – ценной и осмысленной;



Когнитивные и эмоциональные привычки и навыки

- Работа над обретением здоровой личности;
- Понижение уровня ожиданий и притязаний;
- Развитие позитивного, оптимистического мышления;
- Понимание ценностей счастья;
- Совершенствование самоорганизации, умения планировать свою деятельность;
- Сокращения негативных эмоций;
- Снятие беспокойства



Список литературных источников для составления Программы

- 1. В.Родионов, М. Ступницкая, К. Ступницкая Прививка от стресса. Ярославль Академия развития 2006
- 2.БондаревМ. Нагрузка. Цейтнот. Стресс как уберечься от эмоционального выгорания. Учительская газета № 22
- 3. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие М. 2000
- 4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М 1989
- 5. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов на Дону. Феникс 2006
- 6.Селье Г. Стресс без дистресса. М.1979