



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ «ВЫГОРАНИЕ» ПЕДАГОГОВ И СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Материал к Круглому столу **«Актуальные вопросы профилактической работы педагога-психолога в образовательных организациях»** подготовила педагог-психолог МОУ «СШ №1 им. А.А. Драгомировой» Чуприна Н.В.



Немного истории

- Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».



В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горящей психологической проводки».



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.



- В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".



Что же такое профессиональное «выгорание»?

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



Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления

- чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- дегуманизация (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
- негативное самовосприятие в профессиональном плане (ощущение недостатка чувства профессионального мастерства).



Профессиональное выгорание

Эмоциональ
ное
истощение

Личностная
отстранённость

Снижение
самооценки



Симптомы выгорания

Психофизические

Поведенческие

социальные

Эмоциональные

**интеллектуальное
состояние**



Психофизические симптомы

- ☐ Чувство постоянной усталости не только вечером, но и по утрам, сразу после сна
- ☐ Ощущение эмоционального и физического истощения
- ☐ Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды
- ☐ Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта
- ☐ Резкая потеря или резкое увеличение веса
- ☐ Полная или частичная бессонница
- ☐ Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня
- ☐ Одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке
- ☐ Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, потеря внутренних, телесных ощущений



Поведенческие симптомы

- желание отдохнуть
- безразличие к еде
- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств



Социальные симптомы

- ☐ Безразличие, скука, пассивность и депрессия
- ☐ Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события
- ☐ Частые нервные срывы
- ☐ Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет
- ☐ Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности
- ☐ Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»
- ☐ Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- Пессимизм
- цинизм
- чёрствость
- безразличие
- агрессивность
- раздражительность
- тревога, чувство вины

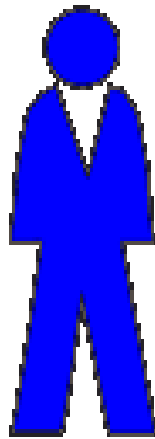


ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

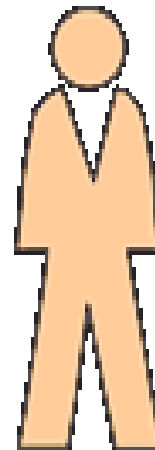
- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам



Психо-эмоциональное истощение не должно достигать критических значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных
достижений



Ослабление защиты
организма



Проверя трудоспособности !



Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания



- снятие рабочего напряжения,
- повышение профессиональной мотивации,
- выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

На основе вышеизложенного для сохранения профессионального потенциала педагогического коллектива и эффективного УВП школы в МОУ «СШ №1 им. А.А. Драгомировой» уделяется большое внимание профилактике профессионального выгорания педагогов.



Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов В МОУ «СШ №1 им. А.А.Драгомировой»

1. Информирование педагогов

Цель: расширение информированности сотрудников о том, как помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность

□ Выпуск буклетов, памяток, постеров

□ Выступление на педсовете, собрании коллектива



2. Эмоциональная поддержка и стимулирование

Цель: создание хорошего климата внутри коллектива, чувства достаточной эмоциональной поддержки от коллег и администрации

- ❑ Поддержка творчески работающих педагогов: благодарности, грамоты, поощрения, рейтинг «Профессиональные достижения»
- ❑ Вовлечение профессионально успешных педагогов в участие педагогических чтений, конференций, в выступления из опыта работы, участие в конкурсе «Учитель года», показ открытых мероприятий.
- ❑ Совместные вечера и отдых, поездки с детьми, участие в спортивной жизни школы, праздники и дни рождения



3.Профессиональная помощь

Цель: сохранение качества профессиональной деятельности педагогов

- ❑ Непрерывное психолого- педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.
- ❑ Диагностика личностных особенностей и особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов .
- ❑ Организация работы творческих групп.
- ❑ Проведение семинаров-тренингов:
 - «Коммуникативные игры»
 - «Обучение способам саморегуляции»
 - «Профессиональный рост»



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

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



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- смех, улыбка, юмор;
 - размышления о хорошем, приятном;
 - различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
 - наблюдение за пейзажем за окном;
 - рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
 - «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
 - вдыхание свежего воздуха;
 - чтение стихов;
 - высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Способы, связанные с управлением дыханием

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.



Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
 - дышите глубоко и медленно;
 - пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
 - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
 - прочувствуйте это напряжение;
 - резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
 - сделайте так несколько раз.
- В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.
- Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы — удивления, радости и пр.).



Способы, связанные с воздействием слова

- Известно, что «слово может убить, слово может спасти».
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.



Способы, связанные с использованием образов

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

— Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).



Рекомендации педагогам для профилактики и устранения "выгорания"

- будьте внимательны к себе;
- любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться;
- старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам на работе;
- не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.
- учитесь трезво осмысливать события каждого дня



- ***Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!***



Спасибо за внимание!

Пусть в этот год исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания!

Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года!

Пусть снежинки, тая на ладошках, дарят надежду на изменения к лучшему!

Пусть свечи, которые вы зажгли в праздничный вечер поддерживают огонь приятных эмоций все 365 дней года, а их тепло согревает сердца и души, день за днем даря улыбки!

Всего вам большого и светлого...

