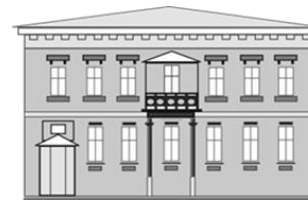




Министерство образования
науки и молодежи
Республики Крым



ГБОУ ДПО РК
«Крымский республиканский
институт постдипломного
педагогического образования»

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ПО ОБМЕНУ ОПЫТОМ

«ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ УЧАСТНИКОВ УВП »

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Нагребецкая Светлана Геннадьевна,
методист ЦВРОЗ ГБОУ ДПО РК КРИПО
преподаватель кафедры психологии и педагогики

28.05.2025
г. Симферополь

Психологическая служба



Республика Крым

ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ КЕЛЛЕРМАНА-ПЛУТЧИКА

Теория разрабатывалась в виде монографии в 1962 году. Она получила международное признание и использовалась для раскрытия структуры групповых процессов, позволила сформировать представление о внутриличностных процессах и механизмах психологических защит.

В настоящее время основные постулаты теории включены в известные психотерапевтические направления и психодиагностические системы.

Основы теории эмоций изложены шестью постулатами

1. Эмоции — это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми базисных адаптивных реакций, являющихся прототипами восьми базисных эмоций:

Инкорпорация — поедание пищи или принятие благоприятных раздражителей внутрь организма. Этот психологический механизм ещё известен как интроекция.

Отвержение — избавление организма от чего-либо непригодного, что было воспринято ранее.

Протекция — поведение, призванное обеспечить избегание опасности или вреда. Сюда относится бегство и любое другое действие, которое увеличивает расстояние между организмом и источником опасности.

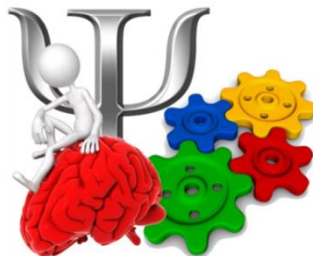
Разрушение — поведение, призванное разрушить барьер, который препятствует удовлетворению важной потребности.

Воспроизводство — репродуктивное поведение, которое может быть определено в терминах приближения, тенденции к сохранению контакта и смешивания генетических материалов.

Реинтеграция — поведенческая реакция на потерю чего-либо важного, чем обладали или наслаждались. Его функция в обретении вновь опеки.

Ориентация — поведенческая реакция на контакт с неизвестным, новым или неопределенным объектом.

Исследование — поведение, обеспечивающее индивиду схематичное представление о данной окружающей среде.



2. Эмоции имеют генетическую основу.

3. Эмоции — это гипотетические построения, основанные на очевидных явлениях различных классов.

4. Эмоции — это цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз.

Происходящие в среде события подвергаются когнитивной оценке, в результате оценки возникают переживания (эмоции), сопровождаемые физиологическими изменениями. В ответ организм осуществляет поведение, призванное оказать эффект на стимул.

5. Отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной (пространственной) структурной модели. Вертикальный вектор отражает интенсивность эмоций, слева направо — вектор сходства эмоций, а ось спереди назад характеризует полярность противоположных эмоций. Этот же постулат включает положение о том, что некоторые эмоции являются первичными, а другие — их производными или смешанными.

6. Эмоции соотносятся с определенными чертами характера или типологиями. Диагностические термины, например, «депрессия», «маниакальность», «паранойя» рассматриваются как крайние выражения таких эмоций, как печаль, радость и отвержение.

Структурная модель эмоций является основой построения теоретической модели психологических защит.

Модель механизмов психологических защит была разработана Робертом Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х. Контом в 1979 году.

Структурная теория личности Генри Келлермана

Модель защиты включает пять принципов

1. Специфические защиты образуются для совладания со специфическими эмоциями.

2. Существует восемь основных механизмов защит, которые развиваются для совладания с восемью основными эмоциями.

3. Восемь основных защитных механизмов обладают свойствами как сходства, так и полярности.

4. Определенные типы личностных диагнозов имеют в своей основе характерные защитные стили.

5. Индивид может использовать любую комбинацию механизмов защиты.



На пути к сознанию нежелательная для психики информация искажается. Искажение реальности посредством защит может происходить следующим образом:

- игнорироваться или не восприниматься;
- будучи воспринятой, забываться;
- в случае допуска в сознание и запоминания, интерпретироваться удобным для индивида образом.



Проявления механизмов защиты зависит от возрастного развития и особенностей когнитивных процессов. В целом они образуют шкалу примитивности-зрелости .

Первыми возникают механизмы, в основе которых лежат перцептивные процессы (ощущение, восприятие и внимание). Именно перцепция несет ответственность за защиты, связанные с неведением, непониманием информации. К ним относят отрицание и регрессию, которые являются наиболее примитивными и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально незрелую.

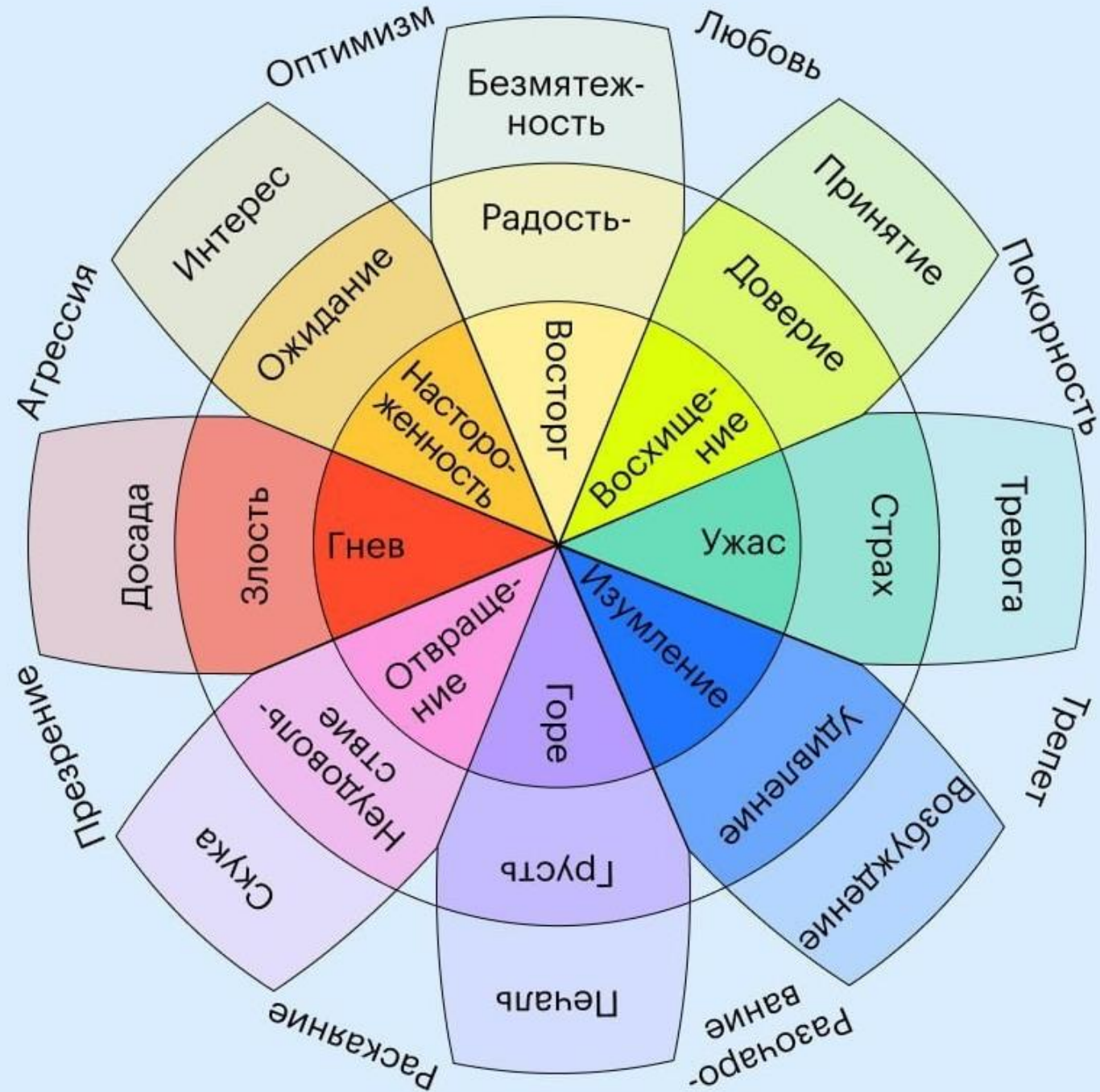
Далее возникают защиты, связанные с памятью, а именно с забыванием информации — это вытеснение и подавление.

По мере развития процессов мышления и воображения формируются наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации — это рационализация.

Четыре группы основных психологических защит

- 1.защиты с отсутствием переработки содержания: отрицание, вытеснение, подавление.
- 2.защиты с преобразованием или искажением содержания мыслей, чувств, поведения: рационализация, проекция, отчуждение, замещение, реактивное образование, компенсация.
- 3.защиты с разрядкой отрицательного эмоционального напряжения: реализация в действии, соматизация тревоги, сублимация.
- 4.защиты манипулятивного типа: регрессия, фантазия, уход в болезнь или образования симптомов.

Результатом психоэволюционной теории эмоций Роберта Плутчика и структурной теории личности Генри Келлермана стала «Психодиагностическая система Келлермана-Плутчика», которая легла в основу психодиагностической методики «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index).



Именно в процессе исследований методов улучшения духовного здоровья, Рон Хаббард обнаружил закономерность реакций по мере продвижения людей. Помогая людям избавляться от последствий болезненного прошлого, он обнаружил, что в процессе работы с неприятными воспоминаниями люди часто сначала проявляли апатию и, при продолжении работы, они проходили через определенные эмоциональные ступени, которые всегда появлялись в одном и том же неизменном порядке для каждого человека: горе, страх, скрытая враждебность, гнев (или воинственность), антагонизм, скука, удовлетворенность и хорошее состояние. Это изменение от неприятных эмоций до приятных было настолько надежным показателем успеха, что Хаббард стал использовать его как основной критерий достижений в терапии.

Однако, шкала эмоциональных тонов поможет любому человеку лучше понимать себя и окружающих, выбирать подходящих людей в партнеры, друзья, клиенты, сотрудники.



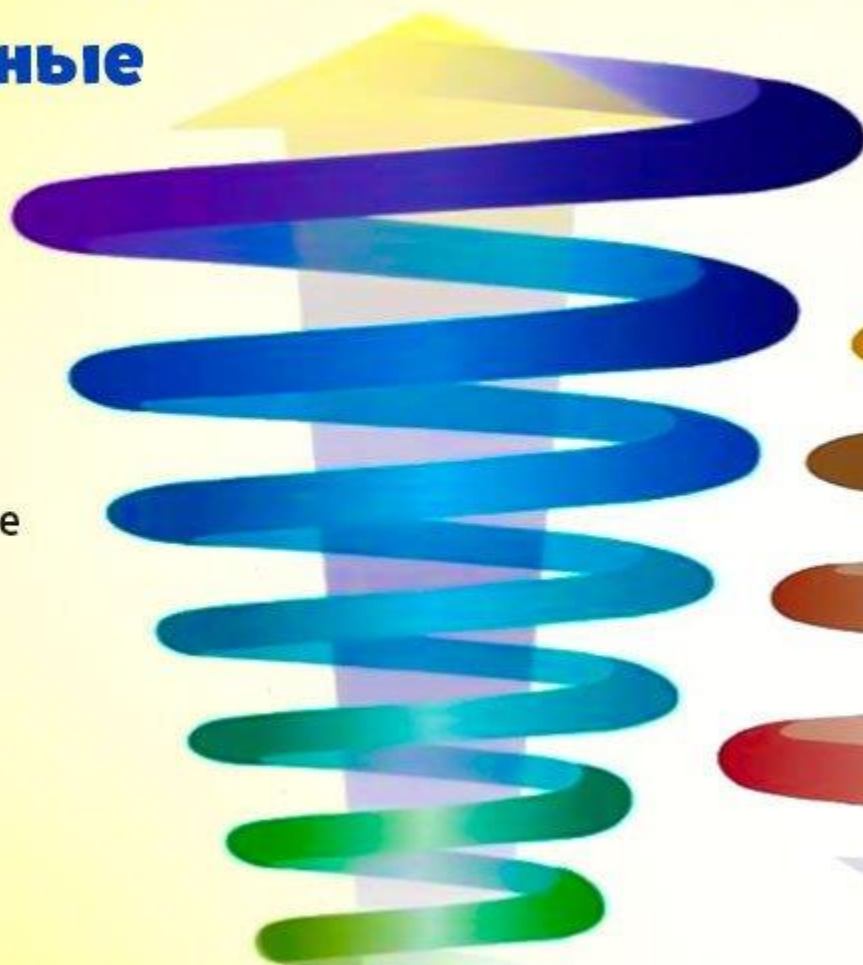
Базовые эмоции	Утверждения	Оценка				
	1. Внимательный	1	2	3	4	5
I. Интерес	2. Сконцентрированный	1	2	3	4	5
	3. Собранный	1	2	3	4	5
	4. Наслаждающийся	1	2	3	4	5
II. Радость	5. Счастливый	1	2	3	4	5
	6. Радостный	1	2	3	4	5
	7. Удивленный	1	2	3	4	5
III. Удивление	8. Изумленный	1	2	3	4	5
	9. Пораженный	1	2	3	4	5
	10. Унылый	1	2	3	4	5
IV. Горе	11. Печальный	1	2	3	4	5
	12. Сломленный	1	2	3	4	5
	13. Взбешенный	1	2	3	4	5
V. Гнев	14. Гневный	1	2	3	4	5
	15. Яростный	1	2	3	4	5
	16. Чувствующий неприязнь	1	2	3	4	5
VI. Отвращение	17. Чувствующий отвращение	1	2	3	4	5
	18. Чувствующий омерзение	1	2	3	4	5
	19. Презрительный	1	2	3	4	5
VII. Презрение	20. Пренебрегающий	1	2	3	4	5
	21. Надменный	1	2	3	4	5
	22. Напуганный	1	2	3	4	5
VIII. Страх	23. Боязливый	1	2	3	4	5
	24. Паникующий	1	2	3	4	5
	25. Застенчивый	1	2	3	4	5
IX. Стыд	26. Робкий	1	2	3	4	5
	27. Стыдливый	1	2	3	4	5
	28. Сожалеющий	1	2	3	4	5
X. Вина	29. Виноватый	1	2	3	4	5
	30. Раскаивающийся	1	2	3	4	5



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СПИРАЛИ

Позитивные ЭМОЦИИ

1. Радость
2. Страсть
3. Энтузиазм
4. Вера
5. Оптимизм
6. Надежда
7. Удовлетворение



Негативные ЭМОЦИИ

8. Скука
9. Пессимизм
10. Раздражение
11. Волнение
12. Разочарование
13. Сомнения
14. Беспокойство
15. Обвинение
16. Уныние
17. Злость
18. Месть
19. Ненависть
20. Зависть
21. Вина/Низкая самооценка
22. Страх/Печаль/Бессилие

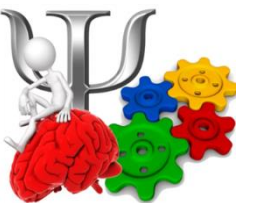




Гори но не
сгорай!
Как справиться с
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
выгоранием

Американский психотерапевт Герберт Фрейденбергер (1926 – 1999) писал:

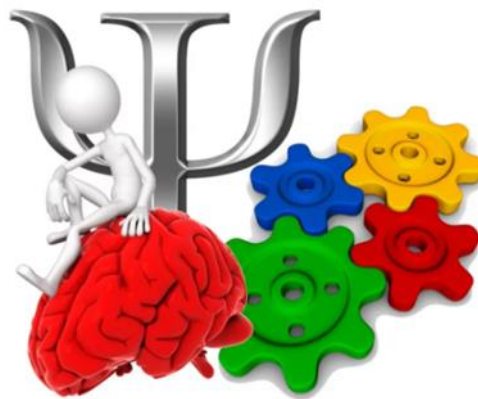
«Каждый работник осознает, что стресс может стать очагом радости от работы, которая выполняется. Но, если у работника не хватает ресурсов для управления и контроля над этим огнем, он может сгореть.»



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Эмоциональное выгорание

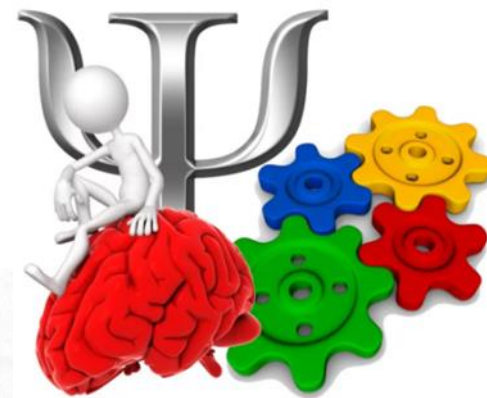
— состояние, которое характеризуется психическим и физическим истощением человека, связанное с высоким уровнем стресса.



—почему пахнет горелым?
—я перегорела



В норме, когда мы сталкиваемся с неожиданной ситуацией, наш организм мобилизует все ресурсы для того, чтобы с ней справиться. Но, после этого нам нужно время для того, чтобы восстановиться. И если таких стрессовых ситуаций на работе достаточно много, то человек просто не успевает восстановиться. И так возникает эмоциональное выгорание.

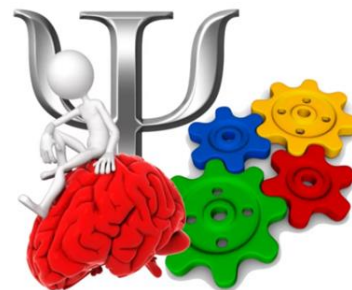


**Всё. Я убираю из резюме
«стрессоустойчивый»**

·Щр·

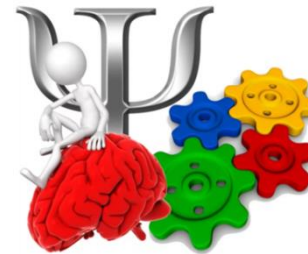
Человек чувствует себя опустошенным, демотивированным, не имеющим целей, меняется физическое состояние организма:

возникают проблемы со стулом, тахикардия, бессонница, снижается либидо, наблюдается тревожно-мнительная симптоматика — необоснованные страхи и предчувствие чего-то плохого, появляются проблемы с кровяным давлением и аппетитом



Синдром эмоционального выгорания

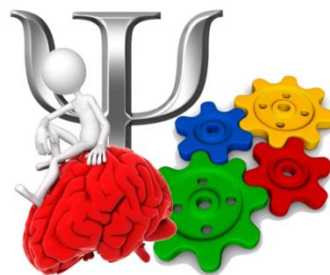
Это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.



Эмоциональное выгорание относится к числу результатов профессиональных изменений личности человека и развивается, как правило, у специалистов, которые по роду деятельности, положено много общаться с другими людьми (особенно с детьми)

Последствия эмоционального выгорания

- ✓ Межличностные последствия проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах, в раздражительности и эмоциональной истощенности
- ✓ Установочные последствия проявляются в негативных установках по отношению к коллективу, клиентам и себе лично.
- ✓ Поведенческие последствия могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: человек выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая нарастание напряженности вокруг себя. Следствие – снижение качества работы и межличностного взаимодействия.
- ✓ Психосоматические последствия находят выражение в психосоматических расстройствах, усталости, головной боли и т.д.



ИСТОРИЯ

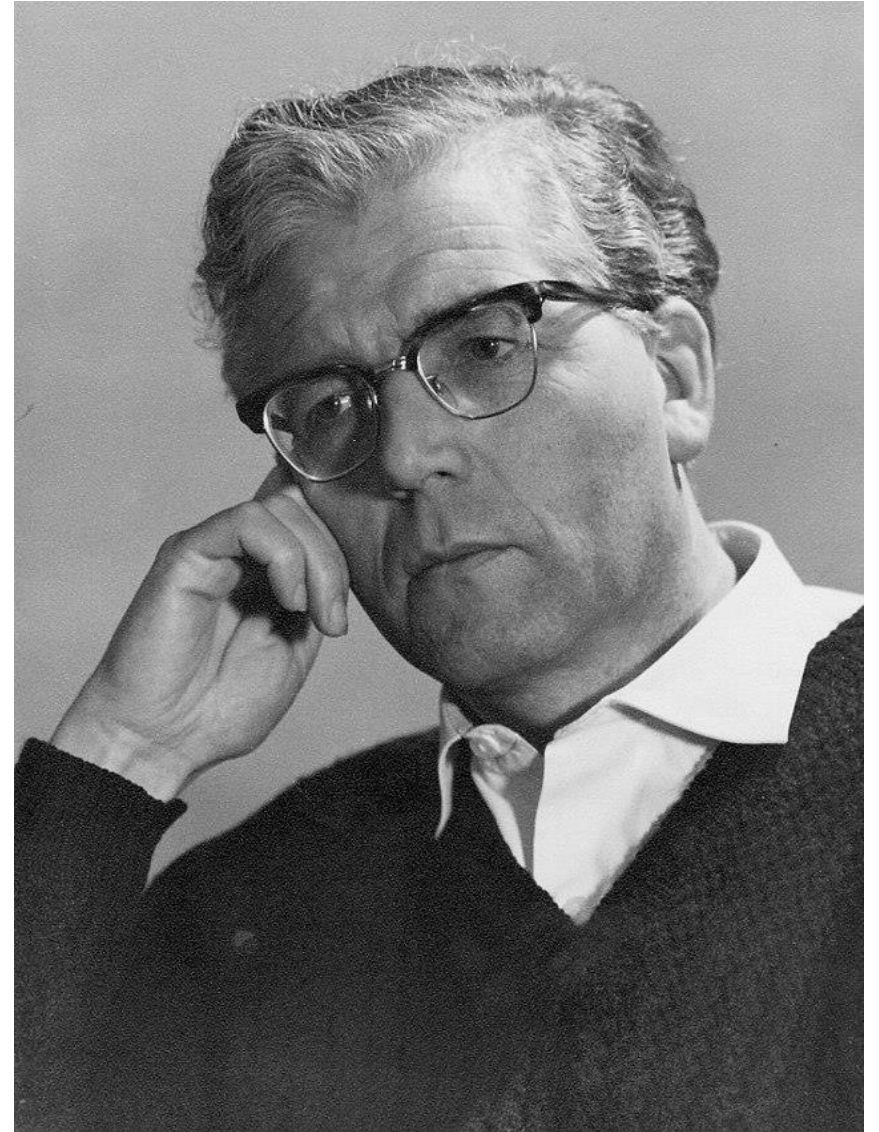
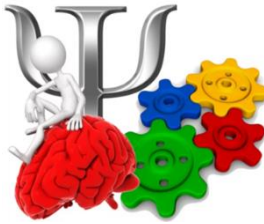
Определение «эмоциональное выгорание» (англ. burnout) ввел в обиход психиатр **Герберт Фрейденбергер** в 1974 году.

Профессионально описал симптомы истощения и провел всестороннее исследование «выгорания».

В 1980 году он опубликовал книгу, посвященную хронической усталости, которая стала стандартным справочником по этому явлению.

Определение профессионального выгорания ВОЗ «Синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться».

Эмоциональное выгорание - «является истощением энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей».



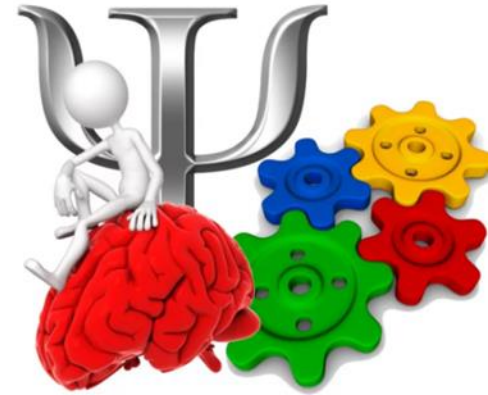


Кристина Маслач

Выгорание - «синдром физического и эмоционального истощения, включающий развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам».



Анализ выгорания с точки зрения разных психологических подходов:



- **Когнитивно-бихевиорального,**
- **Психоаналитического,**
- **Гештальт-подхода,**
- **Экзистенциального анализа и др.**

С.Майер (1983)

Когнитивно-бихевиоральный подход

В рамках данного подхода рассматривает выгорание, как результат целого набора неверных ожиданий, которые не соответствуют настоящей рабочей ситуации.

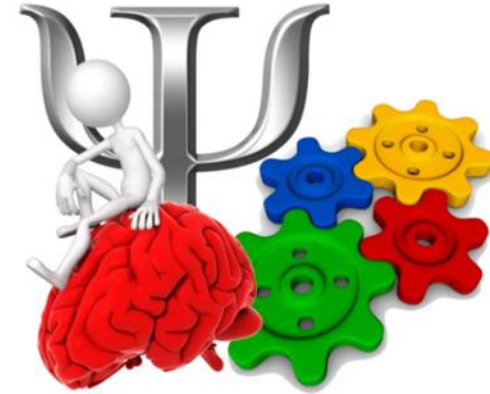
Выделяют три вида ожиданий:

- ожидание подкрепления,
- ожидание результата,
- Ожидание эффективности.



Ирма Бренман Пик

Психоаналитическое направление



В основе профессионального стресса и эмоционального выгорания лежат проблемы неразрешенного контрпереноса.

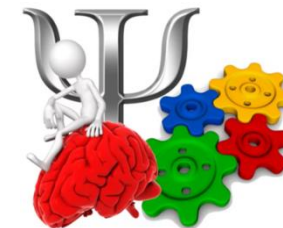
Представители Гештальт-подхода полагают, что

Синдром эмоционального выгорания — результат избегания собственных чувств, сведения профессиональной деятельности к жестким стереотипам и неумения играть и творчески самовыражаться.



Альфريد Лэнгле

в теории экзистенциального анализа

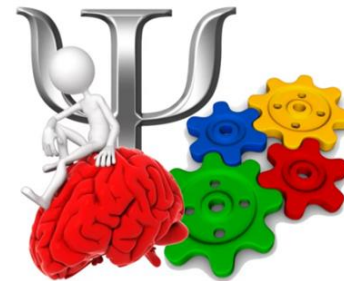


«Под синдромом выгорания мы понимаем затяжное состояние истощения, возникающее в деятельности.

А. Лэнгле приводит некоторые типичные экзистенциально-аналитические вопросы по предупреждению и по работе с синдромом выгорания:

- 1). Для чего я это делаю? Что мне это дает?
- 2). Нравится ли мне то, что я делаю? Мне нравится только результат или также и процесс?
- 3). Хочу ли я посвятить этому делу жизнь — то ли это, ради чего я живу?

В теории экзистенциального анализа

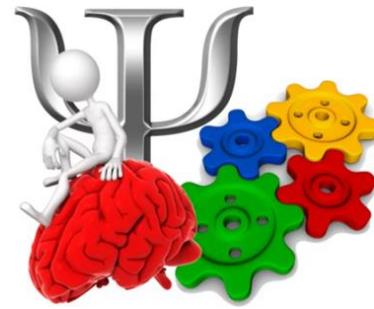


Дмитрий Леонтьев

возникновение выгорания связывает
с понятием «смыслового
отчуждения».

Человек может испытывать
смысловое отчуждение в рамках
конкретной деятельности, не
испытывая при этом утраты смысла
жизни.

В теории экзистенциального анализа



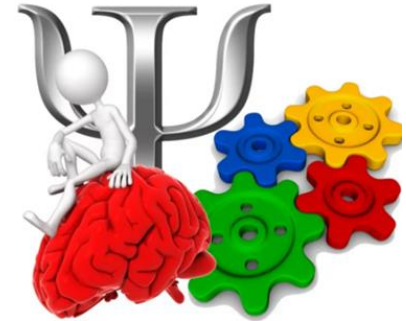
Дмитрием Труновым был предложен позитивный подход к проблеме ЭВ - это обозначает «отношение к симптомам «выгорания» как к сигналам, идущим из «внутренней сферы» в «сферу сознания», как способу коммуникации между неосознаваемым и осознанным».



Однофакторная модель Разработана авторами А. Пайнсом и Е. Айронсоном 1988 г.



Двухфакторная модель Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма.



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Аффективный компонент

эмоциональное
истощение

жалобы на нервное
напряжение, физическое
самочувствие, здоровье

+

Установочный компонент

деперсонализация

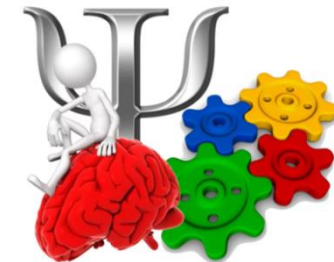
изменение отношений или
к клиентам (пациентам,
студентам), или к самому
себе



Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон).



В более поздних работах А. Лэнгле к трем проявлениям эмоционального выгорания, по К. Маслач



добавляет «**витальную нестабильность**».

Особое влияние на выгорание, по мнению автора, оказывает контекст социально-экономических условий современной жизни:

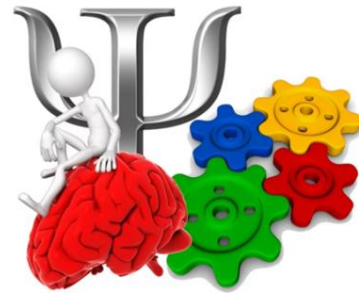
- профессиональная невостребованность и безработица;
- разбалансированность валюты и ее стабильность на рынке валют;
- снижение уровня жизни и неопределенность перспектив.

Проявление эмоционального выгорания в этом случае схоже с ощущением бесперспективности жизни: подавленное настроение, чувство безнадежности, тревожность, агрессивность и раздражительность, депрессивные расстройства.

Четырехфакторная модель ЭВ Г. Х. Фирт, А. Мимс , И. Ф. Иваничи и Р. Л. Шваб.

Факторы:

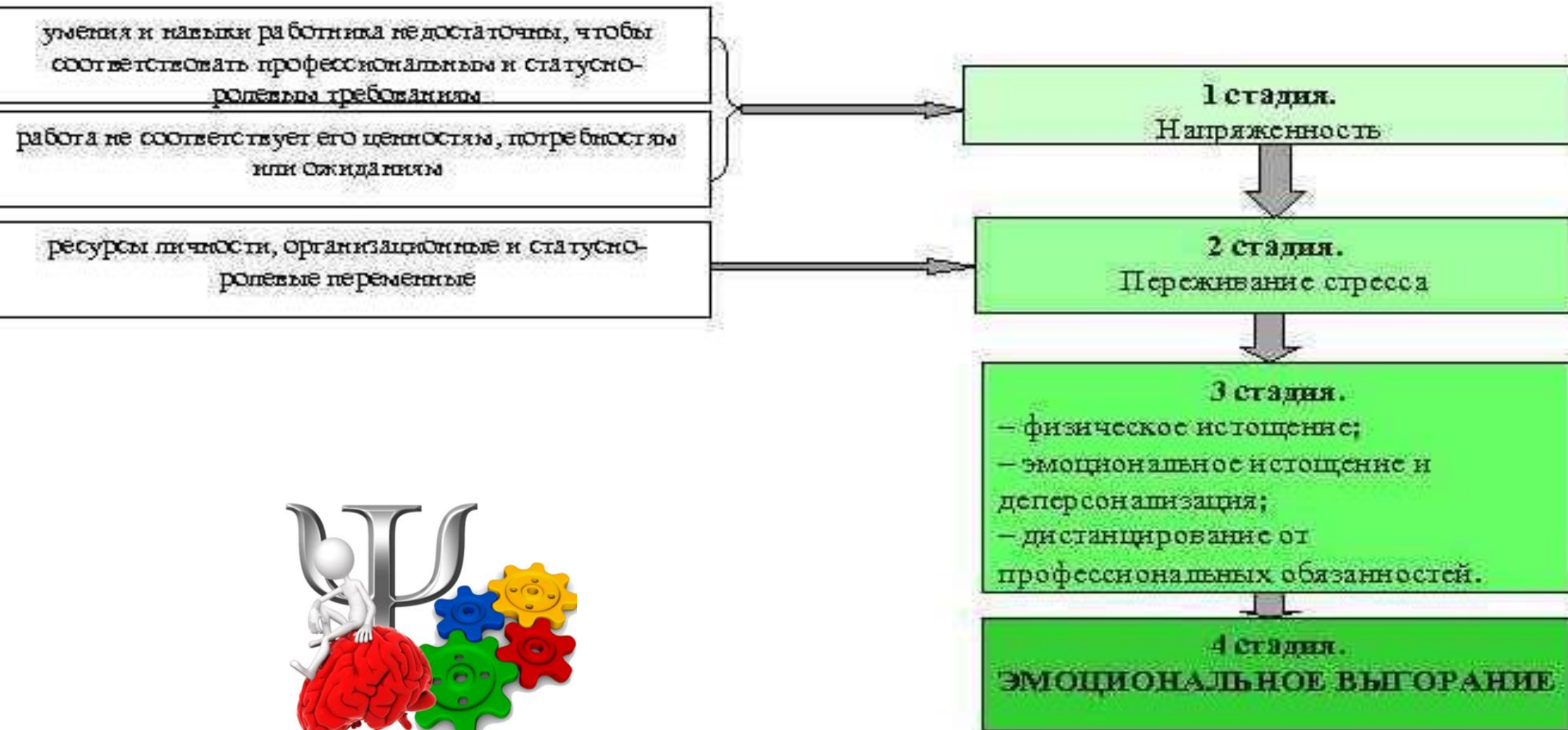
- истощения;
- деперсонализацию;
- редуцирование личностных достижений.

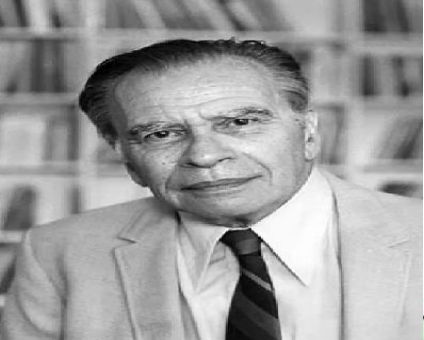


Отличие от других моделей состоит в том, что фактор «деперсонализация» рассматривается в двух сферах:

- взаимоотношений специалистов с клиентами (в рамках профессиональной деятельности), т.е. отрицательным отношением к ним;
- связанной с работой, т.е. отрицательным отношением к профессиональной деятельности.

Динамическая модель Б. Перлмана и Е.А. Хартмана





Динамическая модель ДЖ. Гринберга





Различные подходы в понимании природы «профессионального выгорания» «Выгорание» как дистресс Г.А. Макарова

Рассматривает синдром эмоционального выгорания, как состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на рабочем месте.

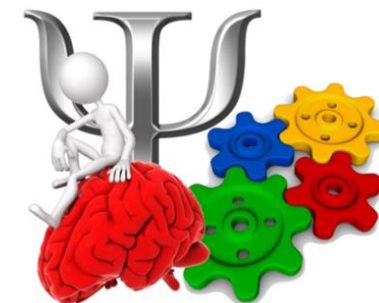
Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям:

- медицинские работники,
- учителя,
- психологи,
- социальные работники,
- спасатели,
- работники правоохранительных органов,
- пожарные.





Динамика развития стресса (Ганс Селье)



«Выгорание» можно приравнять к дистрессу в его крайнем проявлении и к третьей стадии общего синдрома адаптации - стадии истощения, однако, момент, когда стресс переходит, ясно не определен.

Стадии развития и формирования процесса СЭВ (К. Маслач)



1. На уровне выполнения профессиональных функций - забывание каких-то моментов, провалы в памяти, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т. д. – формируется в течение, примерно, 3-5 лет;



2. Снижение интереса к профессиональной деятельности, увеличение раздражительности, дистанцирование от межличностного взаимодействия, увеличение числа больничных, появление соматических расстройств, – формируется от 5 – 15 лет;



3. Полная потеря интереса к работе и жизни, эмоциональное безразличие, оцепенение, сильнейшее физическое, эмоциональное и когнитивное истощение – формируется от 10 – 20 лет.



Японские исследователи считают, что для определения «выгорания» следует добавить фактор «зависимость», который характеризуется головными болями, нарушением сна, раздражительностью и др., а также наличием химических зависимостей (алкоголизм, табакокурение). (Водопьянова Н. Е.)

Различные подходы в понимании природы «профессионального выгорания» «Выгорание» как механизм психологической защиты.

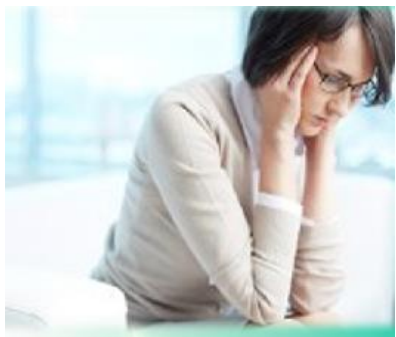


В. В. Бойко рассматривает «выгорание» как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.



Василюк Ф.Е. также понимает выгорание как механизм психологической защиты в континууме: «психологическая защита — невроз», отмечая, что эмоциональное выгорание имеет и свои плюсы, так как позволяет человеку экономно и дозированно расходовать энергетические ресурсы.

Фазы и симптомы эмоционального выгорания (В. В. Бойко)



I. Фаза “напряжения”.

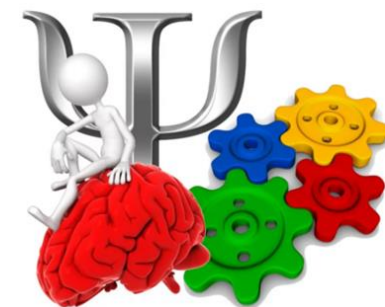
1. Симптом “переживания психотравмирующих обстоятельств”.
2. Симптом “неудовлетворенности собой”.
3. Симптом “загнанности в клетку”.
4. Симптом “тревоги и депрессии”.

II. Фаза “резистенция” (сопротивления).

1. Симптом “неадекватного избирательного эмоционального реагирования”.
2. Симптом “эмоционально-нравственной дезориентации”.
3. Симптом “расширения сферы экономии эмоций”.
4. Симптом “редукции профессиональных обязанностей”.

III. Фаза “истощения”.

1. Симптом “эмоционального дефицита”.
2. Симптом “эмоциональной отстраненности”.
3. Симптом “личностной отстраненности, или деперсонализации”.
4. Симптом “психосоматических и психовегетативных нарушений”.



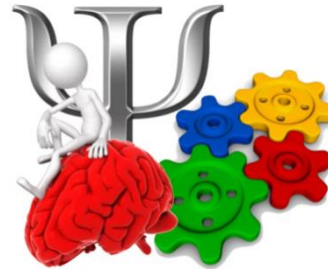
Особое внимание хочется уделить двум симптомам:



Фрустрация — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей.

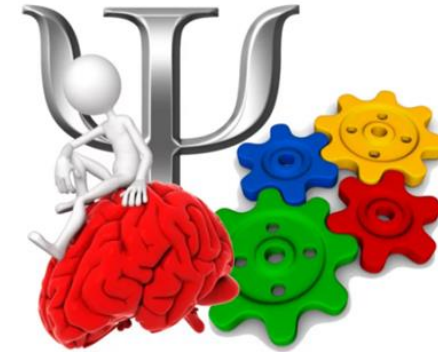


Апатия — симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешенном отношении к происходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо деятельности.



Взаимодействие этих двух симптомов позволяет человеку игнорировать хронический стресс длительное время.

Внешние факторы, способствующие эмоциональному выгоранию педагогов



- ✓ низкий социальный статус
- ✓ состояние педагогического коллектива плохие отношения с коллегами,
- ✓ требования к профессиональной деятельности
- ✓ отношение к педагогам обучающихся
- ✓ отношения к педагогам со стороны родителей
- ✓ чрезмерная интенсивность работы,
- ✓ отсутствие автономии или выбора в работе
- ✓ неясность собственной роли в рабочем процессе.

Внутренние факторы, способствующие эмоциональному выгоранию педагогов

- ✓ внутренние психические особенности специалиста
- ✓ перфекционизм
- ✓ вера в социальные стереотипы (принимайте меня таким, каким я являюсь)
- ✓ самоконтроль (человек в футляре)
- ✓ эмоциональная лабильность
- ✓ тревожность (кормление перфекционизма)
- ✓ рационализация (оправдания себя или других, без осознания, что происходит)



ФАКТОРЫ ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ.

ЛИЧНОСТНЫЙ ФАКТОР.

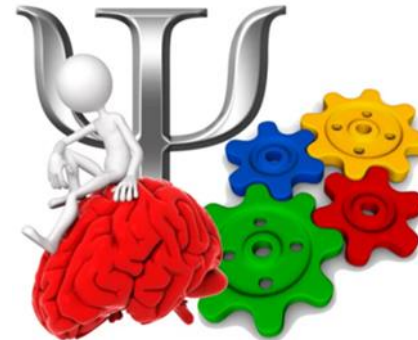
Чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, (если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию).

РОЛЕВОЙ ФАКТОР.

Слаженная, согласованная коллективная работа, распределение ответственности.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ.

Стиль руководства, позволяющий сотруднику проявлять самостоятельность тем самым способствующий развитию ответственности за своё дело и осознанию своей значимости.



Признаки профессионального выгорания педагога

1. Безразличие к результатам своей работы. (развивающие занятия заменяются на свободное время)

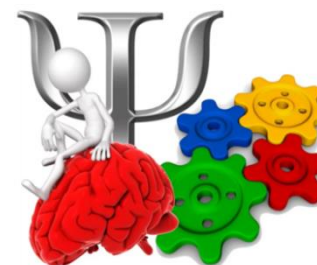
2. Забывчивость.

3. Равнодушие и потеря инициативы.

4. Эмоциональная нестабильность и конфликты.

!

Если хотя бы два признака применимы, следует начинать активные действия против профессионального выгорания.





Интегративный подход к пониманию профилактики профессионального выгорания

КОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ

(копинг-стратегии, методы рационального анализа ситуации).

ТВОРЧЕСТВО

(занятия арт-терапией, рукоделием, техническим творчеством).

МЕТОДЫ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА

(супервизии, балинтовские группы), способствующие саморазвитию, присвоение ценности собственной деятельности и позволяющие повысить уровень рефлексии и осознанности, поиск ресурсов.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

(занятия физкультурой, правильное питание, отсутствие пропусков приема пищи, режим сна и бодрствования).

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

(дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).



Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания

- ✓ Осознание проблемы
- ✓ Получение информации о СЭВ
- ✓ Диагностика СЭВ: социальный и профессиональный анамнез, выявление личностных характеристик, тестирование (Например Тест диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко)
- ✓ Регулярный отдых, баланс «работа-досуг»
- ✓ Физическая активность, сон
- ✓ Жизнь! вне работы
- ✓ Позитивный взгляд на жизнь
- ✓ Коммуникативные навыки
- ✓ Уверенность в себе
- ✓ Владение техниками релаксации
- ✓ Дебрифинги, Балинтовские группы
- ✓ Повышение профессионального уровня

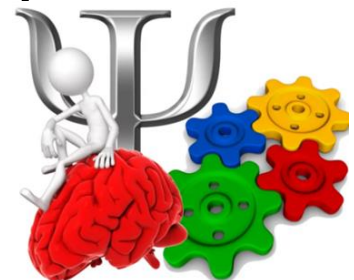


Как помочь специалисту справиться с эмоциональным выгоранием



- ✓ Создайте дружескую открытую атмосферу внутри коллектива. У педагога всегда должна быть возможность обратиться за помощью и рекомендацией к другим педагогам, психологу в школе или к администрации.
- ✓ Поощряйте активности в работе и за ее пределами. Предлагайте педагогам участвовать в конкурсах, поощряйте их другие интересы. Например, спорт и физическая активность помогает противостоять профессиональному выгоранию.

- ✓ Подчеркивайте ценность каждого педагога. Педагог должен понимать, что руководство ценит его работу. Не воспринимайте труд педагога как должное - благодарите их, оценивайте достойно.
- ✓ Не перегружайте педагогов работой. Это особенно актуально для новых сотрудников. Они должны постепенно адаптироваться к своей должности
- ✓ Ставьте цели в работе педагогов, обучайте их и устраивайте обмен опытом. Важно, чтобы педагог непрерывно получал новые знания, использовал их в работе и развивался как специалист. Новые вызовы и знания пробуждают интерес к работе.
- ✓ Поддерживайте важность семьи



Помоги себе сам

- ✓ оптимальное питание
- ✓ сделайте нормой физические упражнения в течение дня (изучайте свое тело)
- ✓ методы расслабления и релаксации (акцент на чувствование тела)
- ✓ дыхание (вдох носом, выдох через рот)
- ✓ какие причины привели Вас в профессию педагога
- ✓ учитесь проживать время работы (не отстраняйтесь)
- ✓ научитесь сами и учите детей быть бережными к людям (сохраняйте свои и чужие границы в отношениях)



Профилактика профессионального выгорания.

Основные подходы к профилактике профессионального выгорания.



1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- ведение здорового образа жизни;
- удовлетворение потребности в общении;
- релаксация;
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация жизненных взглядов, стремление находить радостный смысл во всех жизненных ситуациях:

Пр.: - играю со своими детьми; - играю со своими детьми и разделяю их радость, ощущаю счастье.

- встречаюсь с друзьями; - встречаюсь с друзьями, наслаждаюсь роскошью человеческого общения.

- иду на работу; - иду на работу, наслаждаюсь красотой природы

Приёмы и упражнения по профилактике профессионального выгорания.

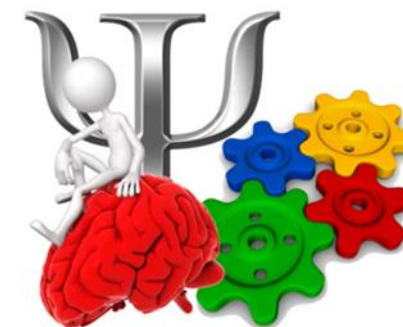
1. «Стратегия самопомощи». Подумайте и запишите ответ на вопрос:

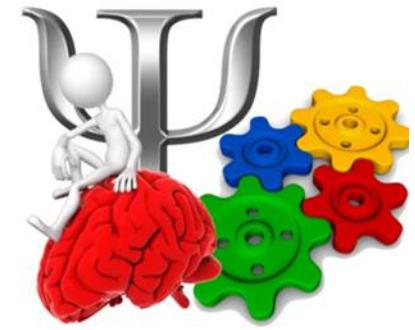
«Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. «Стратегия коллективной помощи». Упражнения: «Я люблю»; «Что общего»; «Фундамент позитивной педагогики»; «Добрые слова каждому»...

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

СПОСОБЫ: смех, улыбка, размышление о хорошем и приятном, рассматривание цветов, пейзажей, фотографий, мысленное обращение к Богу, купание, высказывание похвалы, комплиментов другим.





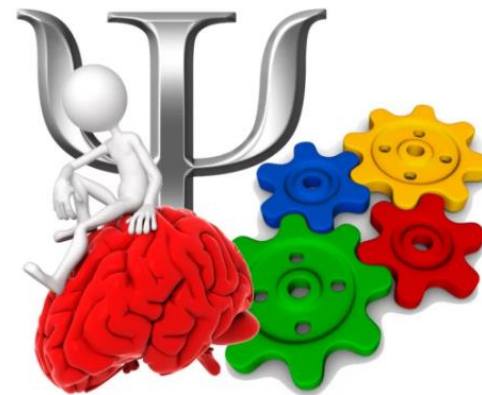
САМОРЕГУЛЯЦИЯ.

1. Способы, связанные с управлением дыханием.
2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц.
3. Способы, связанные с воздействием слова (самопрограммирование).
4. Способы, связанные с использованием образов.
5. Приемы: визуализации, «отрезать, отбросить», «ярлыки», «преувеличение», «признание своих достоинств»...

ЗАПОМНИТЕ!

- НИКОГДА НЕ БОЙТЕСЬ ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ.**
- НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ПОМОЩИ.**
- НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ ПО ПОВОДУ «ГЛУПЫХ» ВОПРОСОВ.**
- НИКТО ИЗ СПЕЦИАЛИСТОВ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ В ИЗОЛЯЦИИ.**
- НЕ ИЗБЕГАЙТЕ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ.**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

