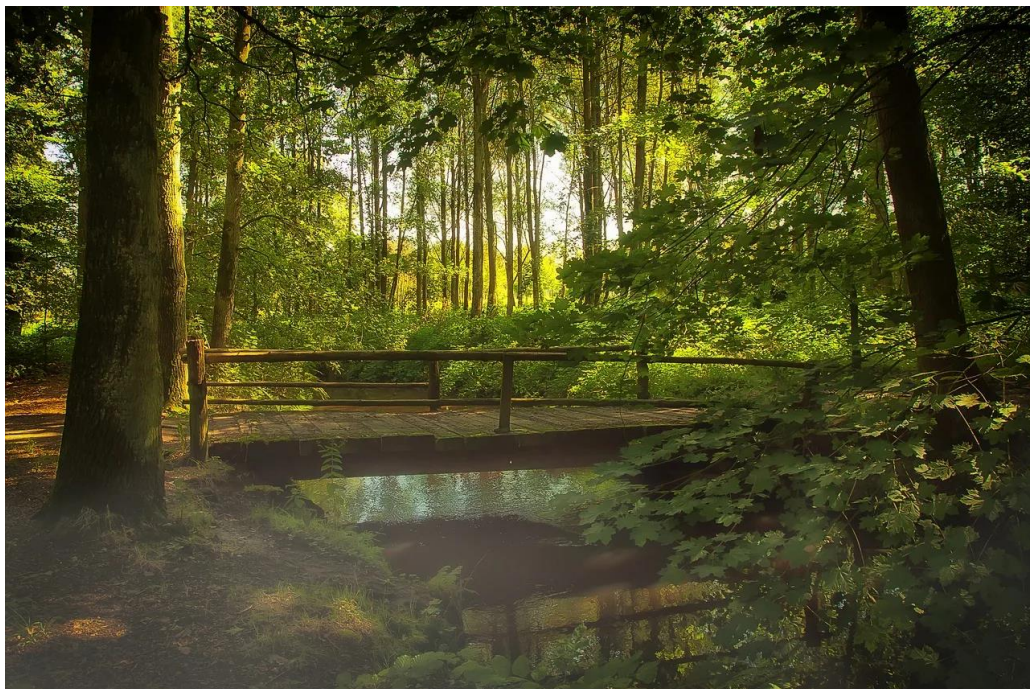




«Эффективные методы и приёмы профилактики профессионального выгорания у педагогов»



Материал подготовили:
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Трифаненкова С.В.,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Климова С.В.

Профессиональное выгорание

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык, как «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание». Он используется для характеристики состояния здоровых людей находящихся в интенсивном эмоциональном общении с клиентами.

Выделяют три главных компонента

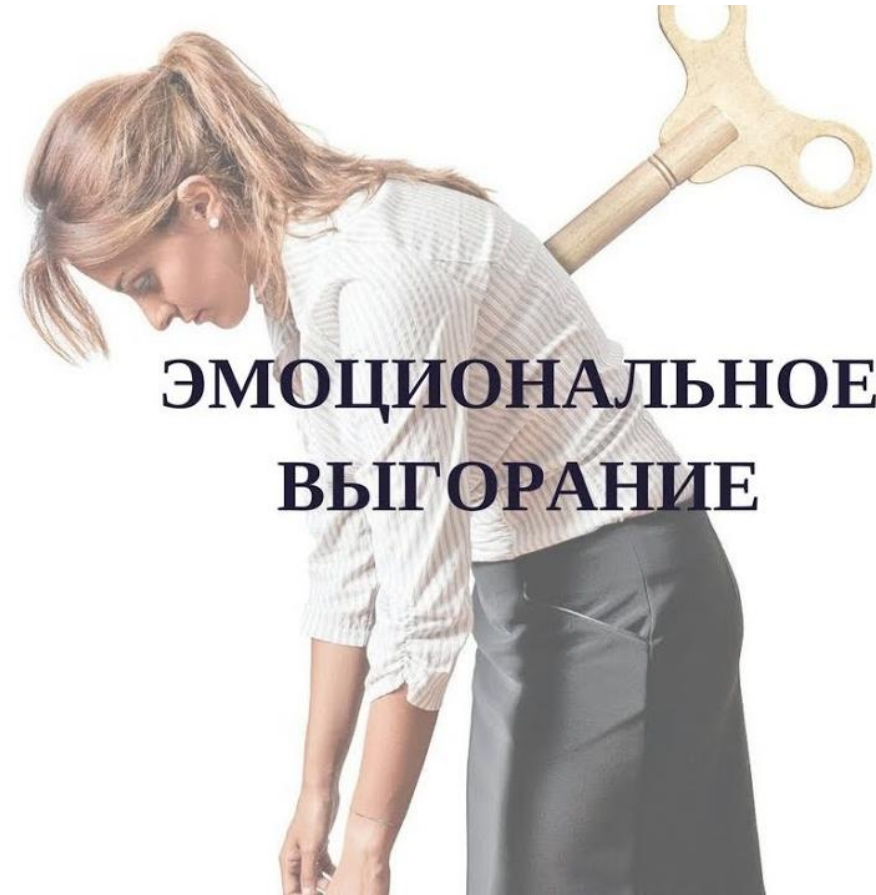
- эмоциональное и /или физическое истощение
- деперсонализация (отгораживание от других людей)
- сниженная рабочая производительность

Основные причины профессионального выгорания

- Большой объем работы.
- Начальник— трудоголик.
- Слишком эмоциональная реакция на происходящее на работе.
- Отсутствие комфорта на рабочем месте.
- Низкая мотивация к работе.
- Вы критично относитесь к своей работе.
- Проблемы со здоровьем.

Симптомы эмоционального выгорания

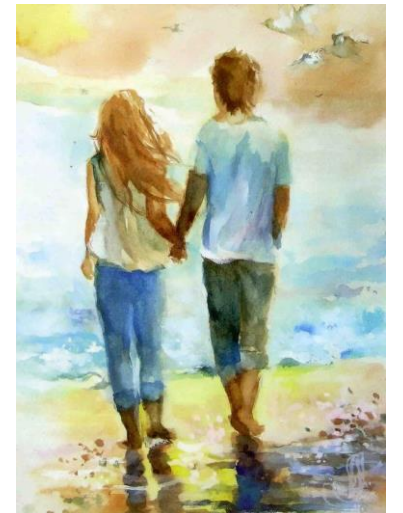
- Поведенческие
- Когнитивные
- Физиологические
- Аффективные
(эмоциональные)



**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ**

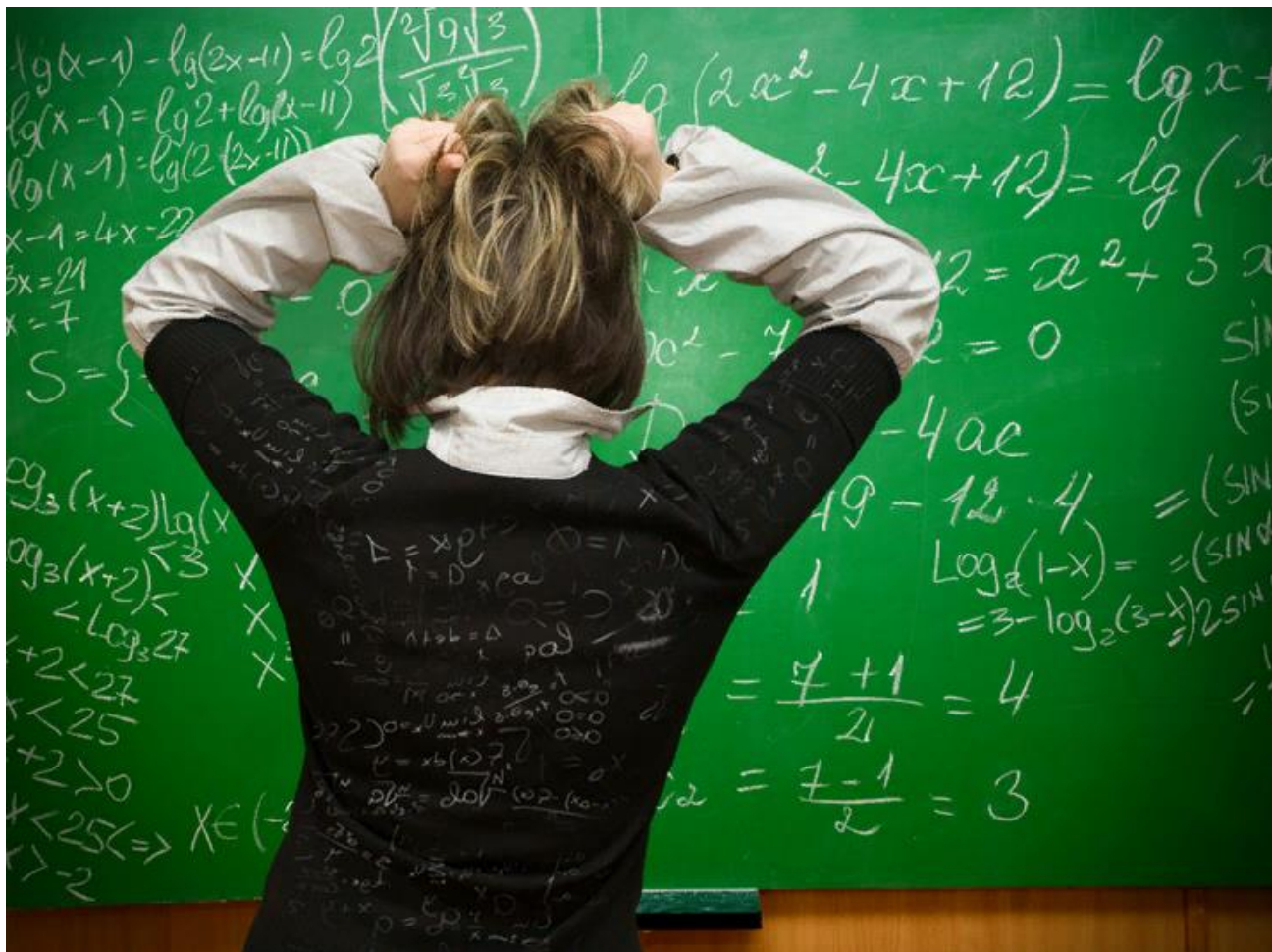
Базовые понятия

- Эмоции - это краткосрочная психическая реакция человека на определенные ситуации, в которых он находится в данный момент времени (восторг, гнев)
- Настроение - продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов (романтическое, печальное, радостное)
- Эмоциональное состояние - это длительный психический процесс, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизни человека (депрессия, стресс, влюбленность)



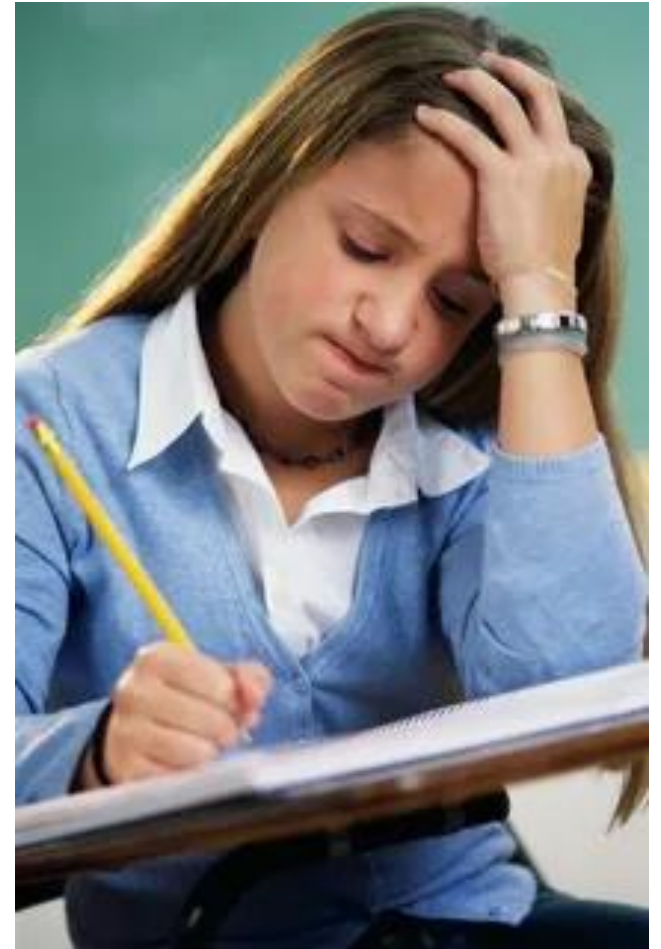
Понятия: тревога, напряжение, стресс

Тревога — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия



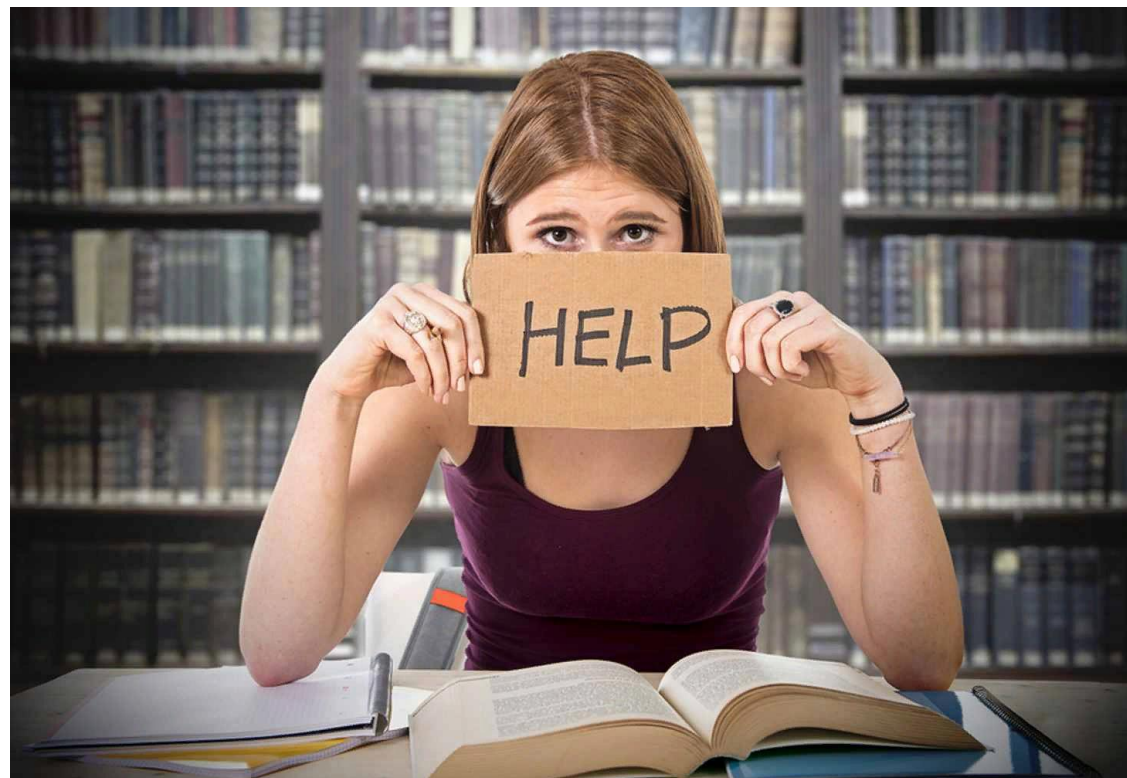
Понятия: тревога, напряжение, стресс

Эмоциональное напряжение — это совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности. Состояние эмоционального напряжения сопровождается ощущением беспомощности человека перед жизненными обстоятельствами, собственной ненужностью, ощущением потери смысла жизни или цели деятельности, также мышечным напряжением (спазмом), учащенным сердцебиением



Понятия: тревога, напряжение, стресс

Стресс — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его саморегуляцию, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)

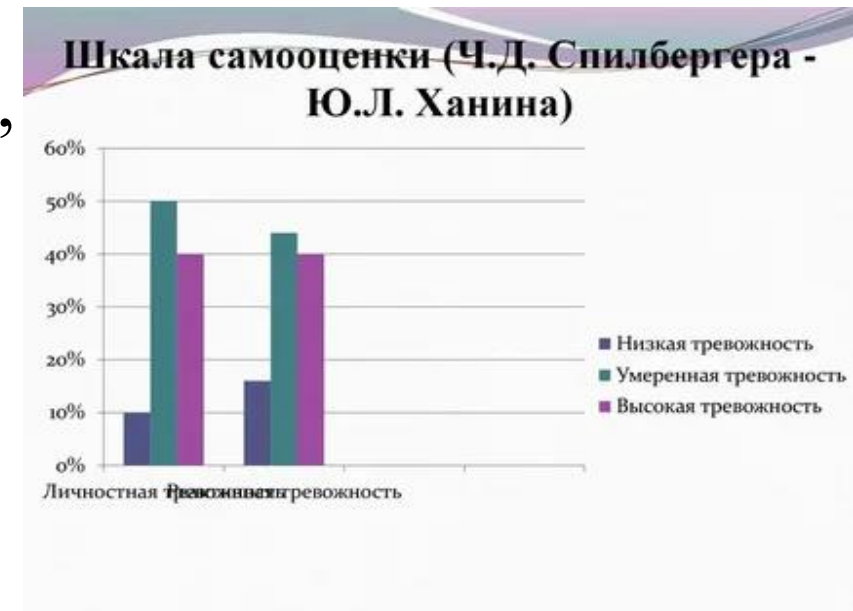


Профессиональные стандартизированные диагностические методики

Например: «Шкала самооценки уровня тревожности» Спилберга – Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга, тест Спилберга-Ханина).

Тест является надежным и информативным способом оценки уровня тревожности в данный момент (ситуативная или реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (свойство, особенность, устойчивая характеристика человека).

Он состоит из 40 утверждений с каждым из которых нужно согласиться или его опровергнуть.



Профессиональные стандартизированные диагностические методики

Опросник Басса - Дарки, направлен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Он состоит из утверждений, с которыми можно согласиться или опровергнуть

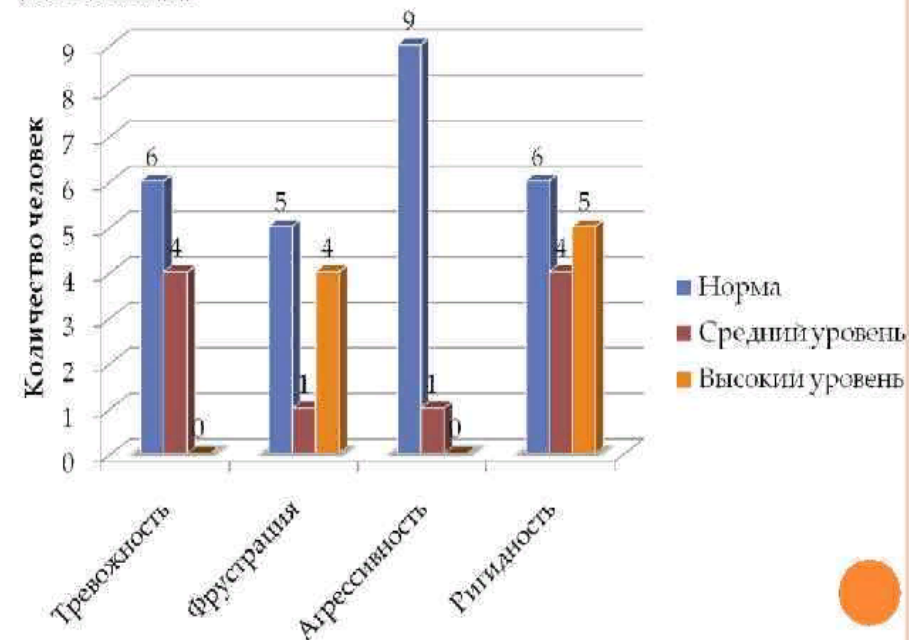
Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Коэффициент
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49	8
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	11
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36		20
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44	9
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10
Вербальная агрессия	7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	13
Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		11

Профессиональные стандартизированные диагностические методики

Методика самооценки психических состояний Г.Айзенка предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний

Тест Айзенка «Самооценка психических состояний»



Адаптированные методики

Базовой методикой выявления уровня тревожности является «Цветовой тест» Люшера, мы предлагаем Вам пройти адаптированный тест



Тест на стрессоустойчивость «Что Вы увидели на картинке ?»

Что вы увидели
первым?



из открытых источников

Тест на стрессоустойчивость «Что Вы увидели на картинке ?»

**Что вы увидели
первым?**



из открытых источников

Эффективные методы профилактики и коррекции психо-эмоционального выгорания

Перечень телесных упражнений «Прощай напряжение»:

1. Упражнение «Лимон»

Инструкция: сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение



Эффективные методы профилактики и коррекции психо-эмоционального выгорания

Перечень телесных упражнений «Прощай напряжение»:

2. Упражнение «Сосулька»

Инструкция: встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.



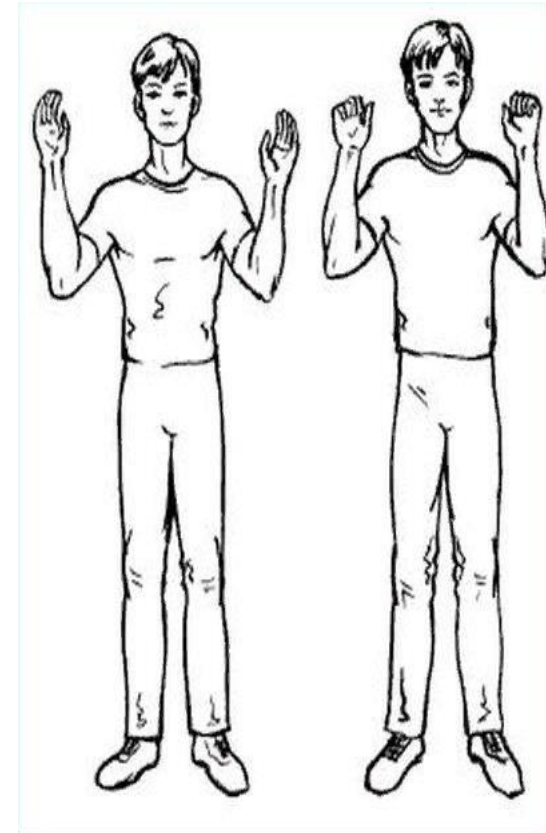
Эффективные методы профилактики и коррекции психо-эмоционального выгорания

Дыхательное упражнение «Ладони»

Инструкция: встаньте прямо, покажите ладони «зрителю», при этом локти опустите, руки далеко от тела не вводите.

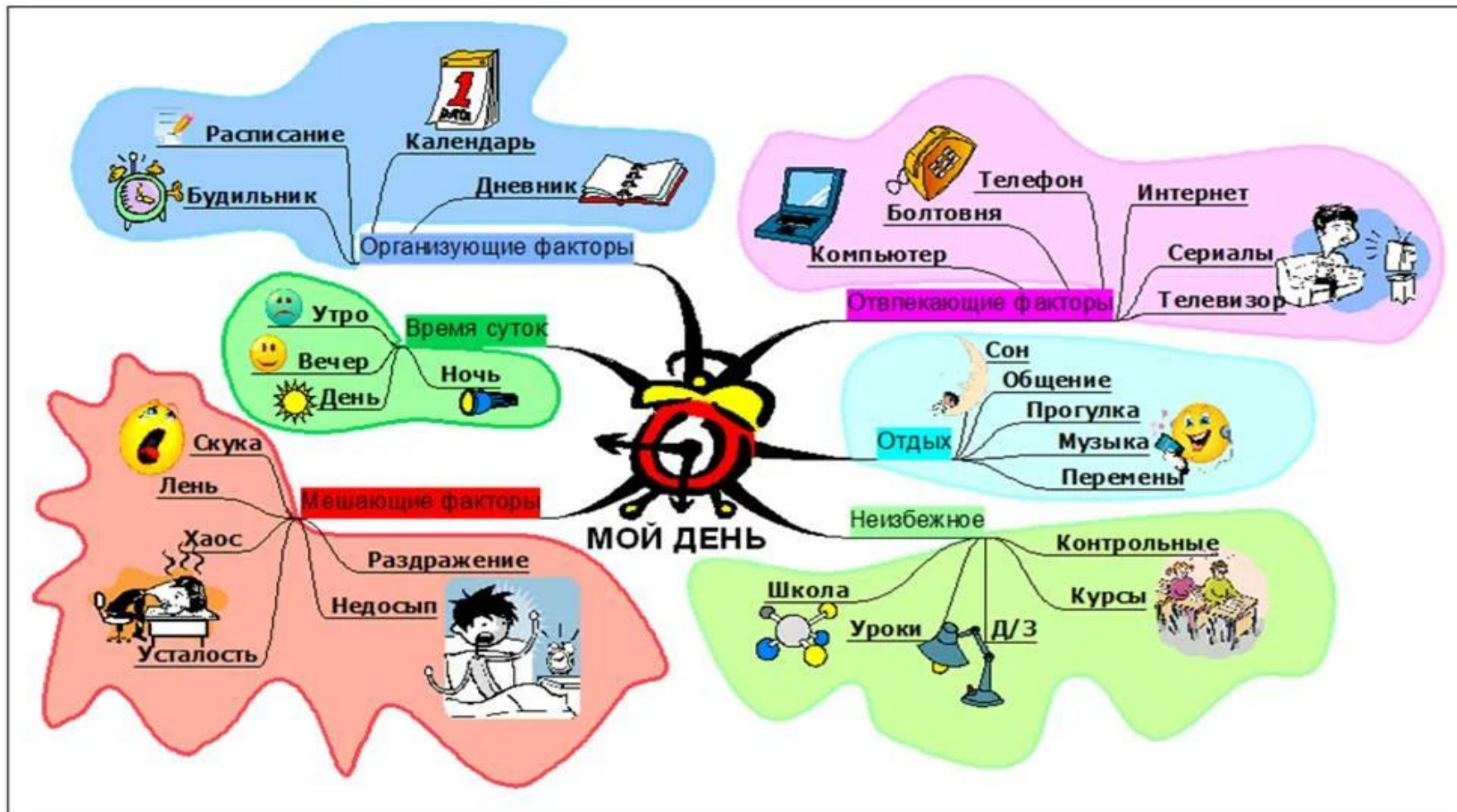
Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладони в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или рот. В это время кулачки разжимаем. Повторяйте движения несколько раз



Эффективные методы профилактики и коррекции психо-эмоционального выгорания

Прием Тайм-менджмента - технология организации времени и повышения эффективности его использования



Прием тайм-менжмента

! Технология организации времени и повышения эффективности его использования

1-й вариант «Матрица Эйзенхауэра»

Задачи разделяются на группы по срочности и важности:

A – Срочное и важное дело

B – Не срочное, но важнее дело

C – Срочное, но не важное дело

D – Не срочное и не важное дело

В зависимости от группы, в которую попала задача, зависит очередность ее выполнения



Прием Тайм-менжмента

Расписание. Организуйте ранее записанные дела в систему. Главное, чтобы вы имели представление об объеме работы на день и не забыли даже о самом мелком поручении

СДЕЛАЙ ЭТО

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
<input type="checkbox"/> Сходить на йогу	<input type="checkbox"/> Побегать	<input type="checkbox"/> Встретить курьера	<input type="checkbox"/> Д.Р. маме	<input type="checkbox"/> Составить список
<input type="checkbox"/> Бизнес-завтрак	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Прочитать статью	<input type="checkbox"/> Сходить на йогу	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Сдать отчет	<input type="checkbox"/> Сделать маникюр	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Бизнес-встреча
<input type="checkbox"/> Обсудить проект	<input type="checkbox"/> Маникюр	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Сдать проект	<input type="checkbox"/> Обсуждение контракта
<input type="checkbox"/> Составить план дел	<input type="checkbox"/> Список продуктов	<input type="checkbox"/> Починить телефон	<input type="checkbox"/> Онлайн-конференция	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Записаться к врачу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Интервью по скайпу	<input type="checkbox"/> Купить подарок маме	<input type="checkbox"/> Стomatолог	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Химчистка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Сходить на йогу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Упражнения по фр. яз.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Урок французского	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

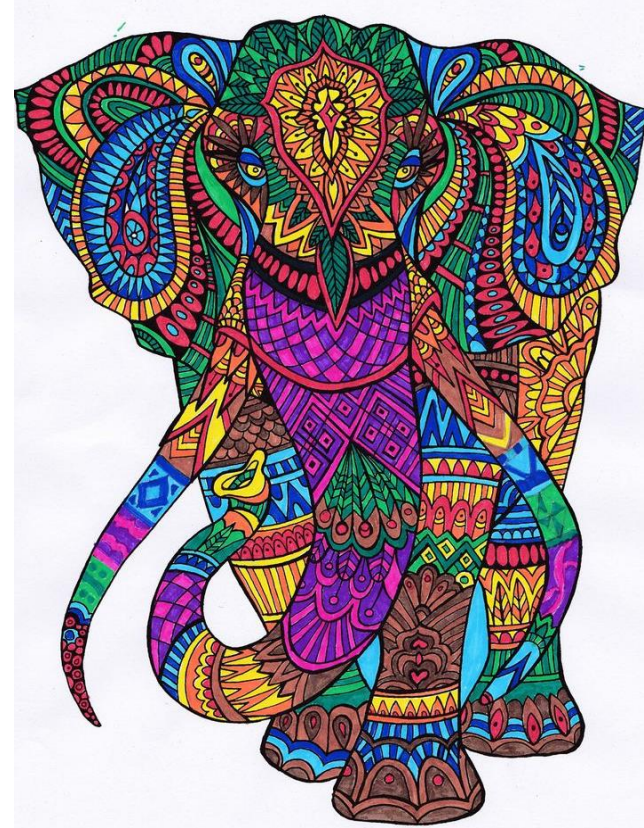
НА ВЫХОДНЫХ	В ЭТОМ МЕСЯЦЕ	РЕЗУЛЬТАТ
<input type="checkbox"/> Завтрак с друзьями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Знание французского
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Выучить 100 новых французских слов	<input type="checkbox"/> Хорошая физическая форма
<input type="checkbox"/> Выучить темы к уроку франц.	<input type="checkbox"/> Подведение итогов спец. проекта	<input type="checkbox"/> и саморазвитие
<input type="checkbox"/> Сходить на йогу	<input type="checkbox"/> Освоение новых план	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Лекция по самообразованию	<input type="checkbox"/> Самообразование	<input type="checkbox"/> Истинно реализованные проекты
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Социализация	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Поход на выставку	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Арт-терапия — это способ работать с душой через творчество.

Мандала — это рисунок (либо конструкция из подручных художественных материалов), который заключен сначала в круг, а затем в квадрат.

Во время рисования тревоги, которые спят глубоко в подсознании, исчезают, так как появляется состояние полного расслабления.



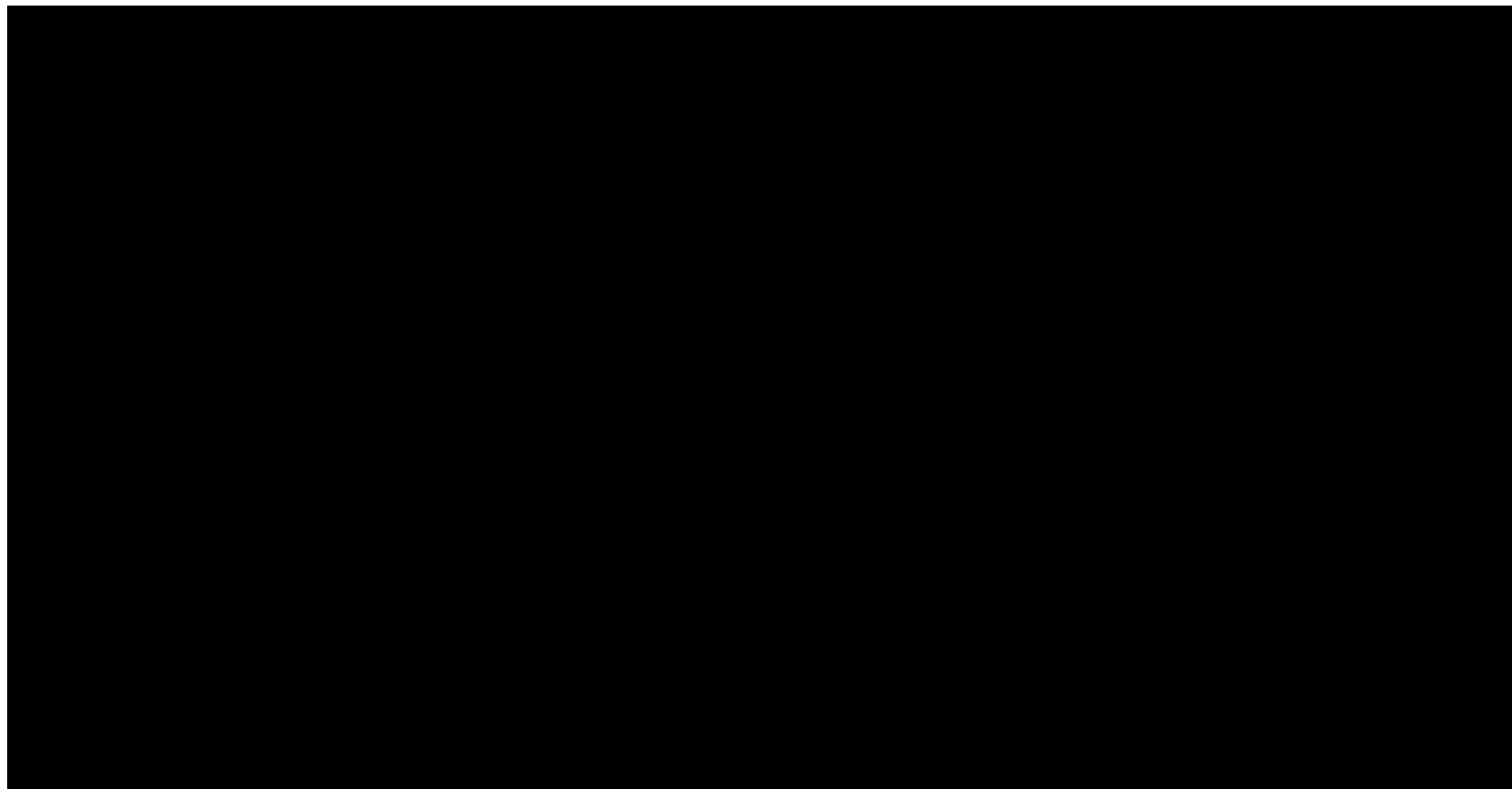


Арт-терапевтические методы снятия эмоционального напряжения

- Методы с использованием музыкальных композиций;
- Методы с использованием ИКТ технологий;
- Методы с использованием художественных фильмов.



Арт-терапевтические методы с использованием музыкальных композиций и ИКТ- технологий



Арт-терапевтические методы с использованием художественных фильмов



Арт-терапевтические методы с использованием художественных фильмов





- А если я скажу какую-нибудь глупость?
- Скажи с уверенным лицом, тогда это называется точка зрения!

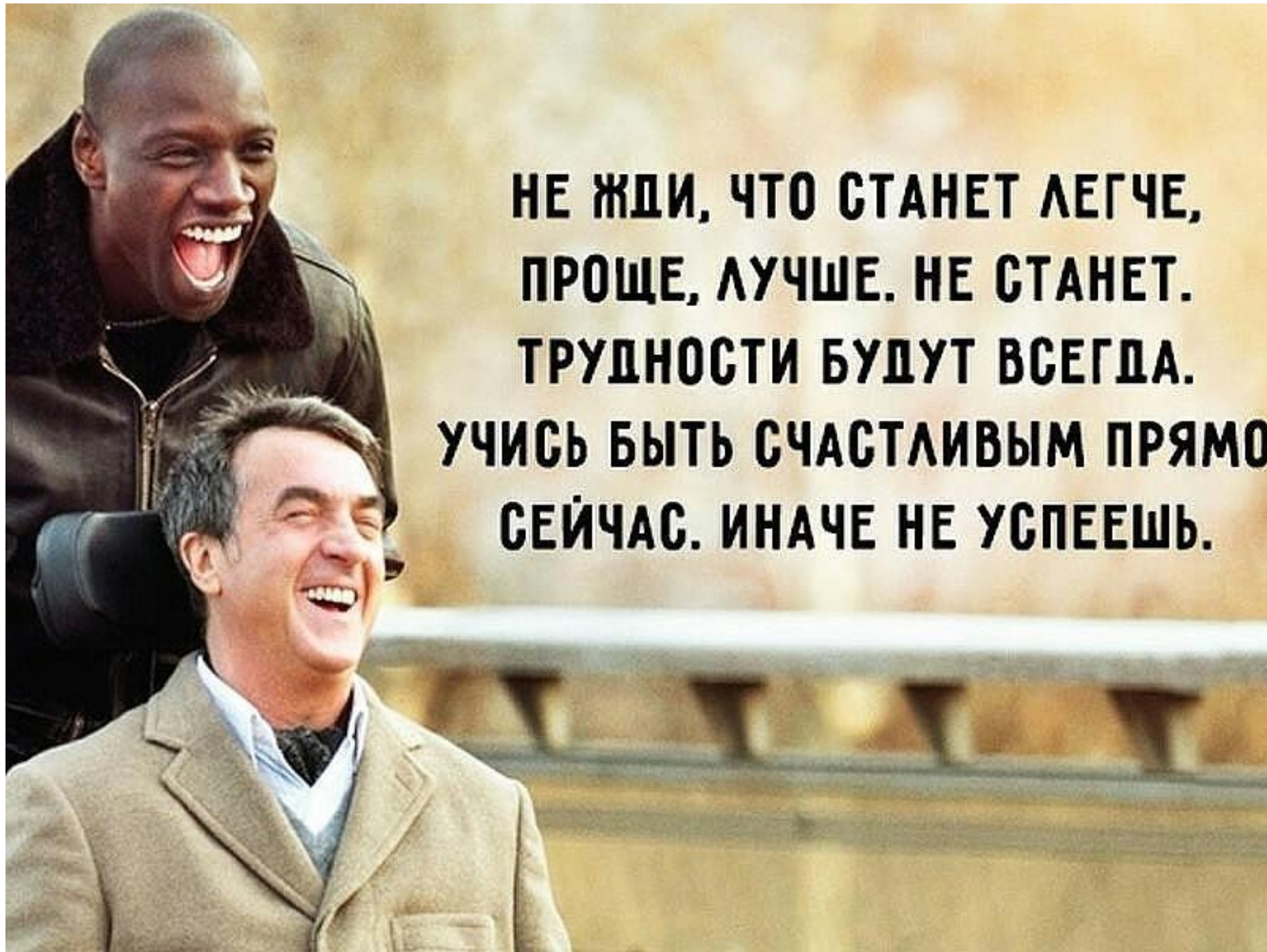


- Экзамен для меня - всегда
праздник, профессор

“Я понял, в чем ваша беда. Вы слишком серьезны. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица... Улыбайтесь, господа, улыбайтесь.”



Барон Мюнхгаузен



**НЕ ЖДИ, ЧТО СТАНЕТ ЛЕГЧЕ,
ПРОЩЕ, ЛУЧШЕ. НЕ СТАНЕТ.
ТРУДНОСТИ БУДУТ ВСЕГДА.
УЧИСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ПРЯМО
СЕЙЧАС. ИНАЧЕ НЕ УСПЕЕШЬ.**



— И всё же, поверьте историку:
осчастливить против желания
нельзя!

Положительное программирование

- Арт-коллажирование – один из видов работы с бумагой, технический приём в изобразительном искусстве, наклеивание на какую-либо основу материалов, отличающихся от неё по цвету и фактуре.
- Коллажирование помогает осознанию своих целей, ближайших перспектив, планированию путей их достижения, формированию положительных эмоций.



Синквейн (от фр. cinquains, англ. cinquain) — это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк.

Синквейн – это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по **следующим** **правилам:**

- 1 строка** – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.
- 2 строка** – два прилагательных, выражающих главную мысль.
- 3 строка** – три глагола, описывающие действия в рамках темы.
- 4 строка** – фраза, несущая определенный смысл.
- 5 строка** – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

Примеры синквейна

Жизнь

- Активная, бурная.
- Воспитывает, развивает, учит.
- Дает возможность реализовать себя.
- Искусство.

1 сентября

- Праздничное, нарядное.
- Идем, учиться, знакомиться.
- Первый раз – в первый класс!
- Знания..

Использованные источники

- <https://maxpark.com/community/3744/content/7162062>
- <https://www.maam.ru/detskijasad/psihologicheskii-trening-dlja-pedagogov-snjatie-yemocionalnogo-naprjazhenija.html>
- <https://fb.ru/post/stress-management/2019/12/11/166783>
- <https://psychological.slovaronline.com>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3v6JkrL-E-M>