

Факторы риска профессиональной деформации личности педагога.

Профилактика и коррекция синдрома выгорания.

Педагогический совет

МОКУ «Галёнковская средняя
школа Октябрьского района»

Педагог-психолог:

Басос Людмила Александровна

2013-2014 уч.г.



Какие ассоциации вызывает слово «работа»?

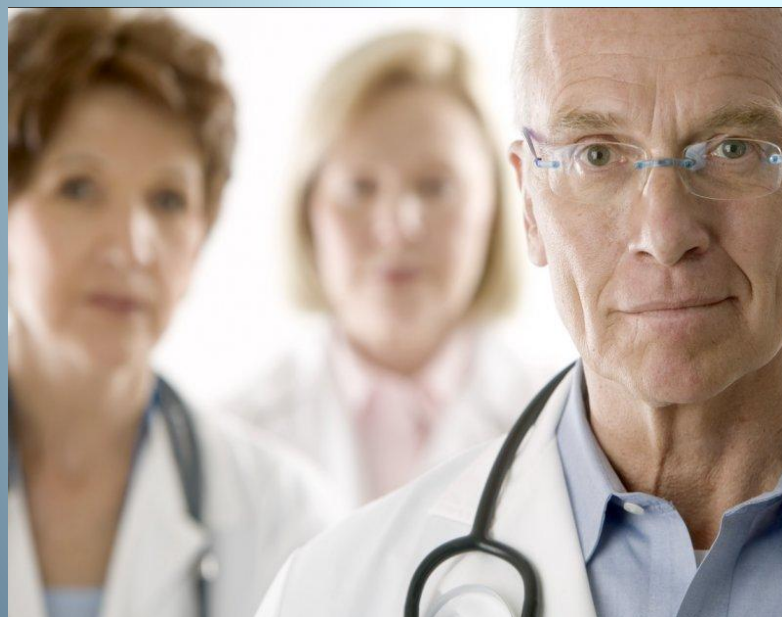


Эмоциональное выгорание

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения творения исполнением работы.



Данный синдром характерен для профессий, связанных с тесным контактом с людьми, прежде всего для врачей, педагогов, воспитателей, социальных работников.



Основные признаки синдрома

- 1) *истощение, усталость;*
- 2) *психосоматические осложнения;*
- 3) *бессонница;*
- 4) *негативные установки по отношению к клиентам;*
- 5) *негативные установки по отношению к своей работе;*
- 6) *пренебрежение исполнением своих обязанностей;*
- 7) *увеличение приема психостимуляторов
(табак, кофе, алкоголь, лекарства);*
- 8) *уменьшение аппетита или переедание;*
- 9) *негативная самооценка;*
- 10) *усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности);*
- 11) *усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);*
- 12) *чувство вины.*

Тест «Уровень эмоционального выгорания»

*Суммарный
показатель
менее 3 баллов
можно оценить как
низкий,*

*3 – 12 баллов – как
средний,*

*более 12 – как
высокий показатель
эмоционального
выгорания.*

**Оцените,
пожалуйста,
насколько Вы
согласны с каждым
из перечисленных
ниже утверждений,
и отметьте номер
соответствующе
й категории
ответа.**



СТРЕСС



Факторы риска эмоциональной деформации

- *Взаимоотношения в личной жизни*
- *Взаимоотношения на работе*



Три аспекта профессионального выгорания

Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).



- Первый-снижение самооценки.
- Второй- одиночество.
- Третий- эмоциональное истощение, соматизация.

Фаза напряжения эмоционального выгорания

- **симптомы**
переживания
психотравмирующих
обстоятельств,
неудовлетвореннос
ти собой,
тревоги и депрессии



Фаза устойчивого проявления

- **симптомы экономии эмоций, человек ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации по принципу «хочу или не хочу», что нередко приводит к попытке облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных**



Фаза истощения



- **ощущение, что человек эмоционально не может помогать своим подопечным, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать, сопереживать. Появляются раздражительность, обиды, резкость, грубость, постепенно работа выполняется автоматически.**

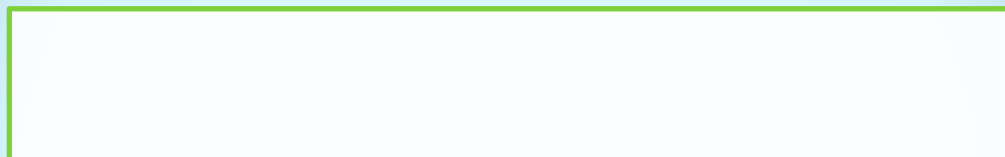
**«Мозговой
штурм»:
эмоциональное
выгорание
педагогов**

**Что
делать
?**

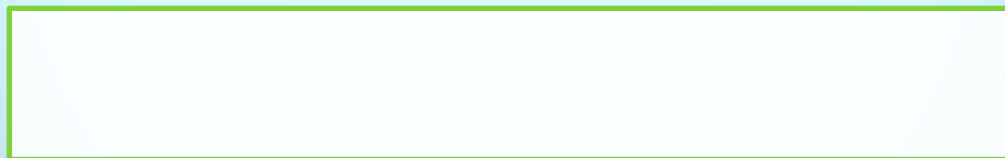
- *Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи.*
- *Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной.*
- *Самые лучшие – это сумасшедшие идеи.*
- *Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все.*
- *Отбрасывать идеи нельзя.*

Методы быстрого снятия эмоционального напряжения

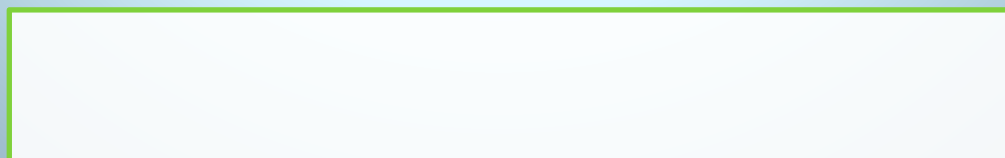
Упражнение «МУХА»



Упражнение «ЛИМОН»



Упражнение «СОСУЛЬКА»



Звуковая гимнастика

- ***А*** — воздействует благотворно на весь организм;
- ***Е*** — воздействует на щитовидную железу;
- ***И*** — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- ***О*** — воздействует на сердце, легкие;
- ***У*** — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- ***Я*** — воздействует на работу всего организма;
- ***М*** — воздействует на работу всего

Профилактика профессионального выгорания

- ✓ Хорошее здоровье, целенаправленная забота о своём физическом состоянии (занятия спортом, ЗОЖ)
- ✓ Высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- ✓ Опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)
- ✓ Способность конструктивно меняться в сложных ситуациях и напряжённых условиях.
- ✓ Высокая мобильность, открытость, общительность, самостоятельность, стремление опираться на собственные силы,
- ✓ Способность формировать и поддерживать в себе оптимистические установки и ценности- как в отношении самих себя так и других людей и жизни вообще.



Я желаю своим коллегам...



Большая мудрость содержится в изречениях:

«Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы её воспринимаете»

«Если не можете изменить ситуацию, измените своё отношение к ней»