



# Повестка дня:

1. Факторы риска профессиональной деформации личности педагога.

Профилактика синдрома выгорания.

Тишина Г.А.

2. Итоги успеваемости за 3 четверть.

Бурнаева Н.В.

3. Утверждение форм и предметов переводной итоговой аттестации

Бурнаева Н.

В.

4. Разное.



# Немного теории

## профессиональное выгорание -

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

-это профессиональная болезнь учителей, социальных работников, психологов, врачей, журналистов, бизнесменов, политиков, - всех чья деятельность невозможна без общения.

# ◀ "синдром профессионального выгорания"

- Хронический стресс, дистресс в стадии истощения (Г. Селье)
- «Плата за сочувствие» (Кристина Маслач)
- «Запах горячей психологической проводки» (А.Морроу в 1981г)
- Истощение эмоционально-энергетических и личностных ресурсов.
- Накопление отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки».

# ◀ Стадии профессионального выгорания

## ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

начинается **приглушение эмоций**, скучно и пусто на душе;  
исчезают положительные эмоции;  
возникает состояние **неудовлетворенности, тревожности.**

## ВТОРАЯ СТАДИЯ:

возникают **недоразумения с коллегами**;  
появляется **неприязнь, антипатия, вспышки раздражения** –  
неосознаваемое чувство самосохранения.

## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

**притупляются представления о ценностях жизни**, при  
внешней респектабельности человек становится опасно  
**равнодушен ко всему**, глаза теряют блеск интереса к чему  
бы то ни было.

## ▶ Психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости (даже после сна).
- Ощущение эмоционального и физического истощения.
- Общая астенизация (слабость).
- Частые беспричинные головные боли.
- Резкая потеря или резкое увеличения веса.
- Полная или частичная бессонница.
- Часто заторможенное, сонливое состояние.
- Одышка или нарушение дыхания.
- Снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, потеря внутренних телесных ощущений.



## ◀ Социально-психологические симптомы:

- **Безразличие**, скука, пассивность и депрессия.
- **Повышенная раздражительность** на мелкие события.
- **Частые нервные срывы** (вспышки гнева, агрессии).
- **Негативные эмоции** (обида, подозрительность, ч. вины)
- **Неосознанное беспокойство, тревожность.**
- **Чувство гиперответственности.**
- **Негативная установка** на жизненные перспективы.

## ◀ Поведенческие симптомы:

- **Ощущение**, что работа становится тяжелее.
- **Меняется рабочий режим** (увеличение или сокращение).
- **Работа берется домой**, но дома не делается.
- **Дистанцированность** от сотрудников.
- **Затруднение принятия решений**, «застревание» на мелочах.
- **Снижение энтузиазма к работе**, безразличие к результатам.

# Симптомы «выгорания»

## «Напряжение»

1. Переживание психотравматизирующих ситуаций
2. Неудовлетворенность собой.
3. «Загнанность в клетку»
4. Тревога и депрессия.

## «Резистенция» (сопротивление)

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
2. Эмоционально-нравственная дезориентация
3. Расширение сферы экономии эмоций
4. Редукция профессиональных обязанностей

## «Истощение»

1. Эмоциональный дефицит
2. Эмоциональная отстраненность
3. Личностная отстраненность (деперсонализация)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения.



# Интерпретация

## результатов

**Показатель выраженности каждого симптома:**

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом
- 10-15 баллов – фаза в стадии формирования
- 16 и более - сложившийся.
- 20 и более баллов – доминирующий симптом



**Показатели фаз развития стресса:**

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов - фаза в стадии формирования
- более 60 баллов - сформировавшаяся фаза



Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания:

- ❑ Хорошее здоровье, забота о своем физическом состоянии.
- ❑ Высокая самооценка, уверенность в своих возможностях.
- ❑ Опыт преодоления профессионального стресса.
- ❑ Способность конструктивно меняться в напряженных условиях.
- ❑ Открытость.
- ❑ Общительность.
- ❑ Самостоятельность.
- ❑ Оптимизм.



# Психологическая помощь и профилактика:

## Забота о себе.

- Стремление к здоровому образу жизни, гармонии.
- Удовольствие. (Релаксация, игра).
- Умение отвлекаться от переживаний связанных с работой.

## Трансформация

## негативных чувств

- Стремление находить смысл во всем.
- Стремление бороться со своими негативными убеждениями.



## Саморегуляция -

Это управление своим эмоциональным состоянием путем воздействия на себя с помощью:

❖ *Эффект*

*успокоения,*

❖ *Эффект*

*восстановления,*

❖ *Эффект*

*активизации.*

□ СЛОВ,

□ ДЫХАНИЯ,

□ МЫСЛЕННЫХ ОБРАЗОВ,

□ УПРАВЛЕНИЯ МЫШЕЧНЫМ

ТОНУСОМ.

## Способы саморегуляции:

□ Смех, улыбка, юмор.

□ Размышления о хорошем, приятном.

□ Различные движения (потягивание, расслабление мышц)

□ Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо.

□ Мысленное обращение к высшим силам.

□ Чтение стихов, наслаждение музыкой.

□ Купание в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха.





# Дыхание

Медленное глубокое дыхание (с участием мышц живота) **успокаивает.**

Частое (грудное) дыхание – **активизирует,** поддерживает напряжение.

- На счет 1-2-3-4 сделайте медленный **глубокий вдох** (живот выпячивается вперед, грудная клетка неподвижна).
- На счет 1-2-3-4 – **задержка дыхания,**
- **Плавный выдох** на счёт 1-2-3-4-5-6;
- **Задержка дыхания** на счет 1-2-3-4 перед вдохом.

(Дышим 3-5 минут )





# Расслабление мышц

- ▣ Осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением.
- ▣ «Напрячь - почувствовать - расслабить».
- ▣ Напряжению соответствует **вдох**, расслаблению – **выдох**.
- ▣ Осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц лица (лоб, веки, губы, щуки), затылка, плеч, грудной клетки, бедер, живота, рук, ног.

Упражнения: «Муха», «Лимон», «Страхни».



# Движение







# Воздействие словом

Простые и краткие позитивные утверждения без частицы «не». Повторять несколько раз.

Формула само внушения:

«Я-хочу, я - могу, я - буду, я-есть!»

□ Само приказ: «Разговаривать спокойно», «Молчать..».

□ Само программирование : «Именно сегодня..»

□ Само одобрение, само поощрение: «Молодец, умница».

«Признание своих достоинств».

«Преувеличение негативной мысли до абсурда».

«Отрезать, отбросить».



# Визуализация

- **Воображение открывает доступ к мощным подсознательным резервам психики.**
- **Вспоминайте ситуации, когда вам было очень хорошо – это ваш ресурс.**
- **Вспоминайте в трех основных модальностях:**
  - **Зрительные образы.**
  - **Слуховые образы.**
  - **Ощущения в теле.**

«Воздушный шар», «Генератор энергии»,  
«Внутренний ребенок», «Прогулка по лесу»





# РЕШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА:

1. Педагогу-психологу организовать ежегодный (апрель) мониторинг состояния эмоциональной напряженности профессионального труда педагогов школы и отслеживание результатов профилактической деятельности.
2. Администрации и профсоюзному комитету школы активизировать работу по повышению значимости и престижности труда педагогов через:
  - обеспечение благоприятной психологической атмосферы в коллективе;
  - систему мероприятий, стимулирующих творческую деятельность учителей( материальное и моральное поощрение, создание благоприятных условий для труда, участия в профессиональных конкурсах и грантах)























































Желаем успехов, здоровья, радости!

