



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!

