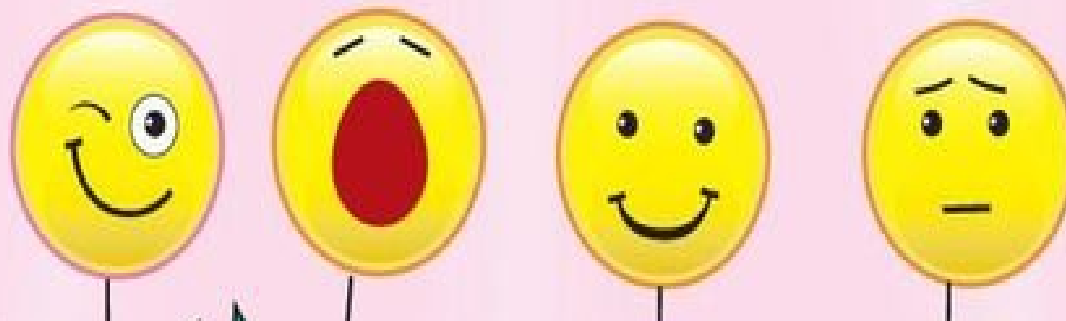


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 27 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара
(дошкольное отделение)

Личностное развитие педагога как средство профилактики эмоционального выгорания

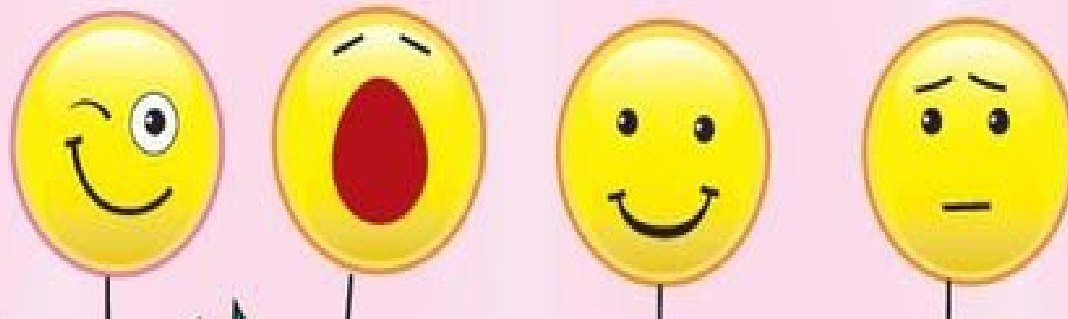
Осипова Александра Александровна,
педагог-психолог



Синдром эмоционального выгорания — это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы.

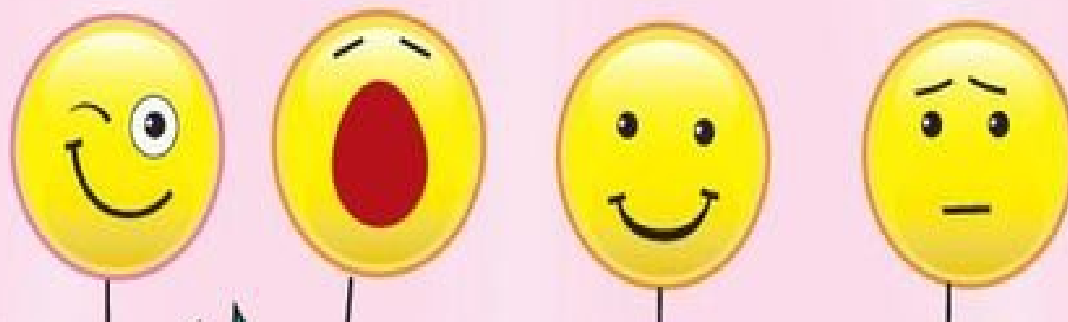
Подвержены: врачи, психологи, педагоги, люди, ухаживающие за детьми или пожилыми родственниками.

Проявление: безразличие к нарастающим требованиям руководителя, негативным отношением к "капризным" пациентам и клиентам, ощущение профессиональной непригодности и т. д.



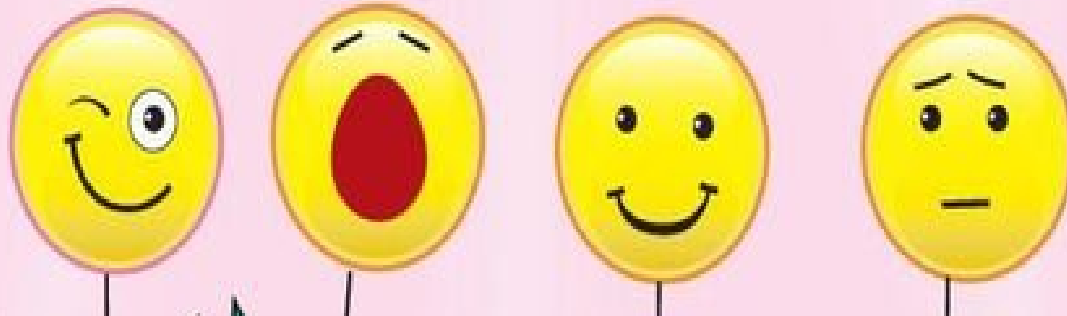
Термин «Синдром эмоционального выгорания» введён в 1974 г. врачом-психиатром Х. Дж. Фрейденбергом и первоначально означал нарастающее эмоциональное истощение.

Переутомление — это физиологическое состояние организма, которое является последствием длительной активной деятельности без отдыха и проходит, если человек хорошо отдохнул.



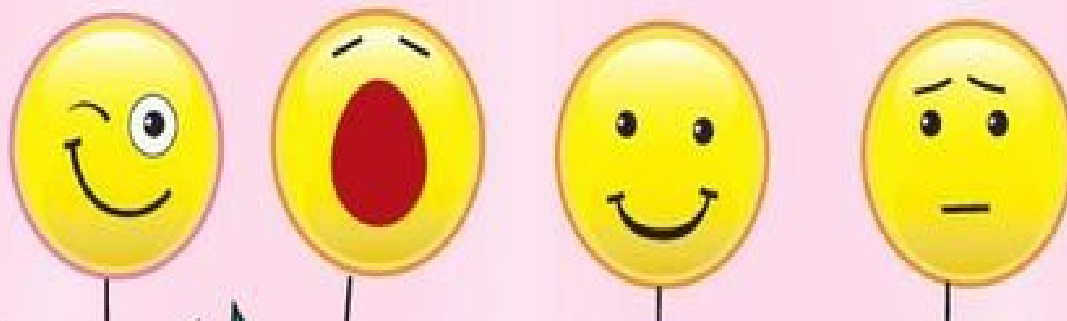
Причины синдрома:

- * увеличение нагрузки на работе;
- * монотонная деятельность;
- * противоречивые требования руководителей;
- * отсутствие единой цели в коллективе;
- * разобщённость сотрудников;
- * отсутствие вознаграждения;
- * Несоответствие оплаты выполняемой работе



Признаки эмоционального выгорания в коллективе:

- * "одинаковость" сотрудников;
- * общая апатия по отношению к происходящему;
- * "отбывание на работе" всем коллективом;
- * частые перекуры и чаепития;
- * отсутствие у работников понимания целей работы;
- * большая текучка кадров;
- * неумение и нежелание руководителя и его сотрудников брать на себя ответственность за происходящее и выполненную работу.



Для преодоления эмоционального выгорания рекомендуется:

Поработать над самопознанием (определить своё место в мире и понять действующую социальную роль)

Определить место в жизни (понять остаточный ресурс и сопоставить получившуюся картину с теми представлениями, что были ранее. Это позволит осознать внутренние изменения)

Освоить способы снятия напряжения и саморегуляции. (развивать творческий подход к деятельности, креативность, восстанавливать смысл работы)

Уметь общаться с людьми. (пройти тренинг эффективного взаимодействия)



Игра «Зеркало»

Шаг 1. Отражение эмоций

(Что радовало? Что раздражало?
Что пугает? Чего избегаю?)

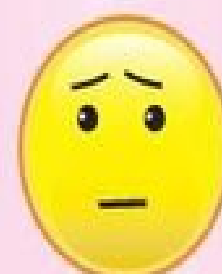
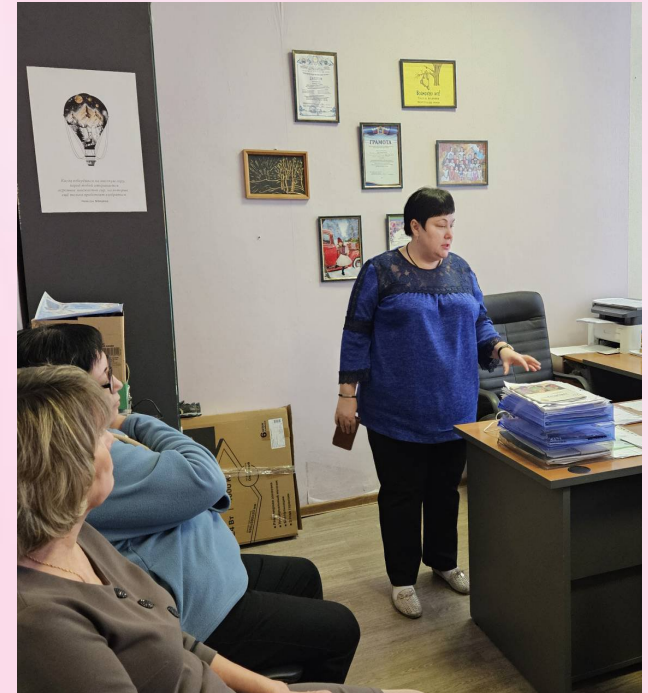
Шаг 2. Скрытые мысли

(Какие дела я откладываю?
Какие мысли «переключаю»?
Какие разговоры «перевожу»
в другое русло?)

Шаг 3. Мои желания

(Что я хочу для Себя? Какое желание
боюсь озвучить? Что сделает меня счастливой сейчас?)

Шаг 4. Моя жизнь! (отпускаю лишнее...готова отпустить..!
Делаю шаг к исполнению желания...)



Упражнение «Удовольствие»

Одним из лучших способов отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Напишите 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Проранжируйте их по степени удовольствия.



Упражнение «Удовольствие»

Все что вы написали и есть ресурс, который можно использовать, Как «Скорую помощь» для восстановления сил.



Упражнение «Головной убор»

Сядьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет, сдавливает, тяжелый неудобный головной убор. Снимите его мысленно с головы, стряхните с головы, с плеч и скиньте на пол. Потрясите головой, погладьте голову, шею и плечи руками. Улыбнитесь! Все хорошо и прекрасно!



Образные техники. Упражнение «Убежище»

Упражнение помогает успокоиться, отдохнуть, расслабиться. Выполняется в течение четырёх- пяти минут в спокойном, слабо освещённом помещении. Сядьте удобно и спокойно на стул и закройте глаза. Представьте, что у вас есть убежище. Это может быть маленький домик в деревне или квартира в городе - всё, что угодно, даже пещера в горах. О вашем убежище никто из друзей и близких не знает. В нём Вы можете делать всё, что захотите и что вам нравится. Там нет обязательств и занятий, которыми Вы вынуждены заниматься из чувства долга.



Образные техники. Упражнение «Убежище»

Там не нужно никуда спешить, не нужно планировать дела, рассчитывать время, учитывать обстоятельства. Там нет телефонов, телевизоров, радио. Там – полная свобода и спокойствие. Побудьте немного в своём «убежище», помечтайте о приятном, почувствуйте удовольствие от безделья и созерцания.



Благодарю за внимание!

Контакты для связи:

МБОУ «Школа № 27» г.о. Самара

443112 г. Самара ул. Парижской Коммуны, 5а

Тел.: (846) 950-11-57 e-mail: sc27@mail.ru

Дошкольное отделение:

г. Самара, Красноглинское шоссе, 29

Тел.: (846) 950-40-73

