Криворізька загальноосвітня школа-інтернат І-ІІ ступенів №1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЕМІНАР НА ТЕМУ:
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ»

ДОПОВІДЬ

до психолого-педагогічного семінару

«Емоційне вигорання вчителя та його профілактика»

(2015-2016 навчальний рік)

Підготував:
практичний психолог
Труляєв Р. О.

Кривий Ріг
2015

слайд №2

У тех, кто в усердии рьяном
По жизни летит оголтело,
Душа зарастает бурьяном
Гораздо скорее, чем тело.
* * *
Весь день суетой загубя,
Плетусь я к усталому ужину,
И вечером в куче себя
Уже не ищу я жемчужину…

И. Губерман

слайд №3

Термін «burnout» (вигорання, згорання) уведений американським психіатром Х.Дж.Фрейденбергом в 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному та тісному спілкуванні з дітьми або дорослими (учнями, клієнтами, пацієнтами) в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

слайд №4

Пізніше вигорання стали розглядати як тривалу стресову реакцію, що виникає внаслідок довготривалих професійних стресів у міжособистісних відношеннях. Загальноприйнята сьогодні точка зору на сутність та структуру психічного вигорання розроблена американським спеціалістом Кристиною Маслач. Згідно з нею під професійним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного та розумового спустошення, що проявляється в професіях соціальної сфери.

слайд №5

Таким чином, ключову роль в синдромі вигорання грають емоційно напружені або складні відносини в системі «людина-людина». Найбільш яскраво воно проявляється тоді, коли відносини ускладнені емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Збільшується по мірі зростання контактів руйнуючої або дратуючої природи.

слайд №6

Причини вигорання (за К. Маслач)

- Існує індивідуальна межа, «стеля» можливостей нашого емоційного «Я» протистояти виснаженню та зберегти себе.
- У людей різний психологічний досвід, що включає в себе почуття, установки, мотиви, очікування.
- Накопичення негативного індивідуального досвіду, в якому сконцентровані проблеми, дискомфорт, негативні емоції.

слайд №7

Стадії синдрому професійного вигорання

- Емоційне виснаження – почуття емоційної спустошеності та втоми, внаслідок емоційних перенавантажень на роботі.
- Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до праці та її об'єктів (грубе, негуманне ставлення до дітей).
- Редукція професійних досягнень – виникнення у людини почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, а іноді і у житті в цілому, усвідомлення неуспішності та, в кінці кінців, втрата сенсу життя.

слайд №8

САМОДІАГНОСТИКА

Узагальнений перелік симптомів емоційного вигорання

- Втома, виснаження
- Психосоматичне нездужання
- Негативне ставлення до дітей
- Негативне ставлення до своєї роботи
- Збідненість репертуару робочих дій
- Зловживання тютюнопалінням, кофе, алкоголем, наркотиками
- Відсутність апетиту або, навпаки, переїдання
- Негативна Я-концепція
- Агресивні почуття (роздратованість, напруженість, тривожність, сильне хвилювання, гнів)
- Песимістичні настрої: почуття безнадії, апатії, депресія, втрата сенсу життя
- Переживання почуття провини.

В даному списку представлено 11 найбільш розповсюджених симптомів. Якщо ви спостерігаєте у себе від 5 і більше симптомів з цього списку, можна стверджувати про наявність у вас синдрому емоційного вигорання.

слайд №9

ПАМ'ЯТКА З ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

- Визначте кількість сну, яка вам потрібна протягом доби та намагайтеся «висипати» його повністю.
- Харчуйтеся відповідно до своїх потреб. Організуйте собі такий раціон, який дозволить підтримувати баланс, необхідний для стилю життя педагога.
- За можливістю займайтеся спортом. Створіть комплекс власних вправ.
- Розвивайте мережу підтримки. Особливо важливі колеги та друзі, які мотивують та надихають вас, спонукають вас до гарного настрою, заспокоюють. Гумор – визначні ліки від стресу.
- Регулярно займайтеся професійним розвитком. Оволодівайте новими навичками та розширюйте сферу своєї компетентності.

слайд №10

- Кожен день відводьте час, присвячений тільки собі самому. Яка б не була велика завантаженість роботою або сімейними проблемами, присвячуйте також час і собі. Використовуйте його для розслаблення відпочинку (читання книг, слухання музики, розмова по телефону, медитація).
- Усвідомлюйте свої досягнення. Дуже добре, коли люди дають вам позитивний зворотний зв'язок, але самостійний огляд власного прогресу може бути дуже корисним.
- Зробіть більш різноманітним ваше професійне життя. Не застрягайте в рутині щоденного повторення одних і тих же вчинків та професійних дій.

слайд №11

Рекомендації щодо подолання стану гострого стресу

- Антистресове дихання. Повільно зробіть глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих як можна повільніше. При цьому можна уявляти як з видихом ви поступово позбавляєтесь стерсової напруги.
- Увага до деталей. Огляньте приміщення, в якому ви знаходитесь на момент стресової ситуації. Звертайте увагу на найменші дрібниці, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно у думках "переберіть" всі предмети один за одним в довільній послідовності.
- Аутогене тренування. Швидке розслаблення з командами самонавіювання та уявленням образів.
- Самомасаж. Повільними круговими рухами потрібно робити масаж в області скронь та перенісся.
- Рухова (м'язова) активність.
- Зосередженість на певній діяльності.
- Заспокійлива музика.
- Спілкування.

слайд №12

Послабити викладацький стрес можна, якщо:

- не припиняти самоосвіти, вдосконалювати свої професійні навички;
- планувати свій час таким чином, щоб була можливість бувати у театрах, на виставках, постійно бути у курсі останніх культурних та освітніх новин;
- виділяти час для нетривалого відпочинку;
- бути у курсі нових ідей. Використання одних і тих же матеріалів з року в рік приводить до нудьги та спустошення.
- пам'ятати, що маючи змогу відволіктися ви відчуєте прилив інтересу до свої праці.

слайд №13

Понятие «качество жизни» принято в большинстве стран мира как одна из характеристик, определяющих положение жителей страны в мировом сообществе.Это понятие достаточно широко рассматривается в экономической и социально-педагогической литературе. В странах Европейского союза (ЕС) принято определение «качества жизни», данное в 1995 году Куммисом (Cummins): «качество жизни» — это сложная система ряда факторов, каждый из которых можно рассматривать и с объективной, и с субъективной стороны.

- Возьмите лист бумаги и перерисуйте на него колесо с картинки к этому посту.
- Оцените свои успехи за прошедший год в каждой сфере по шкале от 1 до 10. А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу.
- Получите свое персональное «колесо жизни», а вместе с ним и понимание, чему лично вам нужно уделить больше внимания, а чему — меньше.

Не отчаивайтесь, если у вас ни в одной шкале нет оценки в 10 баллов или у вас получился не круг, а шестеренка. Это только начало вашей новой лучшей жизни. Кроме того, вы можете еще и на каждый раздел свое колесо нарисовать и его детально проработать.

Начните выполнять это упражнение каждый месяц. Хорошие изменения не заставят себя ждать, и «колесо жизни» закрутится намного быстрее.

слайд №14

Пам’ятайте:

Щоб захистити себе від негативних наслідків вигорання, потрібно навчитися долати стрес, знімати психоемоційну напругу. Потрібно навчитися розпізнавати в собі ознаки синдрому емоційного вигорання. Цьому ми вже навчилися. Тоді можна попередити виникнення як фізичних, так і психічних захворювань.