



Презентация по теме

«Профессиональное выгорание

работников системы образования»

Сабуралиева Йисита Тимирхажиевна,

педагог-психолог МБОУ «Ново-Бенойская СШ им. А.А. Кадырова»

Гудермесского района. 2022г.

**Счастье - это когда на работу идёшь с удовольствием, а
домой возвращаешься с радостью... Е.П. Леонов**

Курсы повышения квалификации

«Профилактика профессионального выгорания работников системы образования» на базе

Института чеченского языка, 72 часа. 14.12.22-24.12.2022 г.

г. Грозный



Синдром «психического выгорания»

- Впервые термин «burnout» был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально термин «burnout» определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.
- Широко исследуется в зарубежной психологии уже более тридцати лет.
- Профессиональное выгорание, долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.
- В 1981 г. А. Морроу считает, что профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.
-



Симптомы профвыгорания

- Снижение самооценки. исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!» Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- Одиночество. возникают недоразумения с учениками и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии учеников вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.
- Эмоциональное истощение, соматизация. притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Будьте внимательны к себе, любите себя или по крайней мере : это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- 5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- 7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- 8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция-это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, дыханием.

Эффекты саморегуляции: эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности), эффект восстановления (ослабление проявлений утомления), эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции: смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей; мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее); « купание » (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; чтение стихов; высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Способы, связанные с управлением дыханием, влияют на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1 Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1 – 2 – 3 – 4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1 – 2 – 3 – 4. Уже через 3 – 5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.



Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 – 15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох: глубоко выдохните; задержите дыхание так долго, как сможете; сделайте несколько глубоких вдохов; снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.



Способ 4

Сядьте удобно, если есть возможность закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы удивления, радости и пр.).



Способ 5

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из трех фаз: « напрячь прочувствовать расслабить » ;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению выдох. Можно работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.



III. Способы, связанные с воздействием слова

- Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы « не »).

Способ 7. Самоприказы.

Самоприказ это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. « **Разговаривать спокойно!** », « **Молчать, молчать!** », « **Не поддаваться на провокацию!** » это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. повторите его несколько раз.

Способ 8. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно « оглянуться назад », вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- 
- Помните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова « именно сегодня » : « Именно сегодня у меня все получится » ; « Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной » ; « Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания ». Мысленно повторите его несколько раз.

- **Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение)**

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: « **Молодец!** **Умница!** « **Здорово получилось!** » Найдите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3 – 5 раз.



IV. Способы, связанные с использованием образов

- Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.





РЕЛАКСАЦИЯ

Цель: обучение расслаблению, способности управлять своими мыслями.

КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

- 1. Прием « Вечерний пересмотр событий »** (для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип « Я подумаю об этом завтра »)
- 2. Визуализация:** мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)
- 3. Этапы визуализации:** решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться); расслабьтесь; в течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.
- 4. Важно помнить:** при визуализации нужна систематичность. Здесь главное практика. Не надо ждать быстрых результатов. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!.



ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства.
- Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений. Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе. Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

- 
- Не копите отрицательные эмоции
 - Позволяйте себе проявлять эмоции
 - Полезно просто выговориться.
 - Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; мните, рвите бумагу;
 - кидайте предметы в мишень на стене; попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
 - поговорите с кемнибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..»), «Меня это обидело..»).
 - **Задание:** Напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

Помните:

Все, что не убивает нас, делает нас сильнее.

Желаю вам здоровья!



Интернет – ресурсы

Литература

1. Бойко В.В. Эмоциональное выгорание, М.1995
2. Введение в педагогическую деятельность. Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.С.Роботова, Т.В.Леонтьева, И.Г.Шапошникова и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.-208с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.- СПб., 2005.
4. Выготский Л.С. Проблемы психологии., М. 1979