



«ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

(профилактика СЭВ)

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Подготовила:

*педагог-психолог МБДОУ № 41-СП
«Полянка» Васьковская И.В.*

Профессиональное выгорание – это общее негативное состояние человека, развивающееся на фоне хронического стресса в условиях профессиональной деятельности и ведущее к психическому и эмоциональному истощению внутренних ресурсов личности.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, врачей, – всех, чья деятельность невозможна без общения.



Стадии профессионального выгорания

- I. У педагогов наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения.
- II. Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», нарастание апатии к концу недели, увеличение числа простудных заболеваний, повышенная раздражительность.
- III. Собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.



Группы факторов, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания

Личностные:

- ✓ склонность к интроверсии (ориентация на собственный внутренний мир, эмоции, мысли, переживания, нежели на то, что происходит во внешнем мире);
- ✓ реактивность (неконтролируемые реакции индивидуума на любые раздражители внешнего и внутреннего характера);
- ✓ низкая или чрезмерно высокая эмпатия (осознанное сопереживание эмоциональному состоянию другого человека);
- ✓ жесткость и авторитарность по отношению к другим;
- ✓ низкий уровень самоуважения и самооценки и др.

Статусно-ролевые

- ✓ ролевой конфликт;
- ✓ ролевая неопределенность;
- ✓ неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией);
- ✓ низкий социальный статус;
- ✓ ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность;
- ✓ отверженность в значимой (референтной) группе.

Корпоративные (профессионально-организационные)

- ✓ нечеткая организация и планирование труда;
- ✓ монотонность работы;
- ✓ вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения;
- ✓ негативные или «холодные» отношения с коллегами, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- ✓ конфликты;
- ✓ конкуренция;
- ✓ дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки; др.

Методы борьбы со стрессом

1. *Планируйте режим. Спите 7–8 часов. Перед сном примите успокаивающую ванну с аромомаслами или выпейте стакан воды с двумя ложками меда.*
2. *Питайтесь правильно. В день съедайте один банан. Принимайте витамин Е, он содержится, например, в картошке, кукурузе, сое и моркови.*

3. *Пейте полтора литра жидкости в день, чтобы поддерживать тело в форме. При переутомлении попробуйте травяные чаи.*

4. *Полдня в неделю проводите так, как вам нравится. Сходите на прогулку или потанцуйте. Посвятите время хобби, например, вышивайте, вяжите, ухаживайте за комнатными растениями.*

5. *Используйте в интерьере и гардеробе радостные желтый и оранжевый цвета или успокаивающие синий и голубой. Носите одежду разных цветов.*



Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его

6. Один раз в день говорите теплые слова человеку, который вам дорог. Он ответит вам взаимностью. Почувствуйте, что вас кто-то любит.

7. Если у вас плохое настроение, пообщайтесь с домашними животными, например, кошкой, собакой, аквариумными рыбками или попугаем.

8. Давайте себе позитивные установки, например, «Я счастлива, успешна и красива», «Моя жизнь прекрасна и полна хороших впечатлений», «Меня уважают мои коллеги».



9. Раз в неделю занимайтесь тем, что вам «вредно». Нарушите диету и побалуйте себя сладеньким или ложитесь спать позже, чем обычно.

10. Занимайтесь спортом и физической работой. Например, когда вы подавлены или рассержены, вскопайте огород, переставьте мебель или разбейте старые тарелки.

11. Чаще бывайте на природе. Путешествуйте и ходите в походы. Плавайте в море или бассейне. Если не можете искупаться, просто посмотрите на воду, например, в фонтане.

12. Слушайте музыку и звуки природы, например, шум прибоя и звуки чаек. Пойте под музыку дома или сходите в караоке.

13. Рисуйте или используйте раскраски-антистресс. Можете раскрашивать мандалы. Придумайте и нарисуйте собственную мандалу, придумайте ей название.

Депрессию надо
встречать с улыбкой.

Депрессия подумает
что вы идиот,
и СБЕЖИТ.

Роберт Де Ниро



14. Чтобы отдохнуть и успокоиться, сходите в музей, посмотрите спектакль в театре или послушайте концерт. Можете просто провести вечер за любимой книгой или фильмом.

15. Освойте точечный массаж; надавливайте на антистрессовые точки, чтобы улучшить психоэмоциональное состояние.

Медитируйте, закаливайтесь, выполняйте дыхательную гимнастику.

15 шагов против выгорания



Отоспитесь



Больше
кислорода



Внимание
себе



Чашечка
кофе



Аксессуар



Читайте



Перестано-
вочка



Думаем
позитивно



Улыбайтесь



Обратная
связь



Маленькие
приятности



Экспери-
ментируйте



Экскурсии



Устраиваем
праздники



Бездельни-
чаем