

Тема «Психологическая самоподдержка педагога».



Профессиональное выгорание – это синдром развивающийся на фоне хронического профессионального стресса, который приводит к истощению эмоциональных, личностных и профессиональных ресурсов человека.

Трехфакторная модель выгорания (К. Маслач, С. Джексон)

Эмоциональное истощение - основная составляющая синдрома выгорания, проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, усталости и чувстве эмоциональной пустоты, депрессивном настроении, раздражительности и холодности по отношению к окружающим людям, отсутствии желания идти на работу.

Деперсонализация - проявляется в деформации отношений с другими людьми, повышение зависимости от других, негативизм, циничность установок и чувств по отношению к людям, дистанцирование, конформность, раздражительность и нетерпимость при общении, равнодушие.

Редукция личных достижений - негативное оценивание себя, своих профессиональных достижений и успехов, потеря интереса к работе, снижение уровня самооценки (низко оценивают успехи своей собственной работы и степень своей профессиональной компетентности), творческой активности, продуктивности работы, незаинтересованность в результатах своего труда, нежелание совершенствовать свою профессиональную деятельность.

Заполните анкету для оценки синдрома выгорания

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенной (-ым) к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженной (-ым) проблемами других людей				
Результаты:				

Интерпретация результатов.

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: "0" — почти никогда. "1" — иногда (редко). "2" — часто, "3" — почти всегда.

Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий, 3-12 средний, выше 12 — как высокий показатель выгорания.

Как не «сгореть» на работе?

Укрепление внутренних опор: самоподдержка



Если я действительно хочу исправить положение, я буду работать над тем, что мне действительно подвластно, - над самим собой.

С.Р. Кови

Что я про себя знаю?

1. Составьте список того, что у вас хорошо и легко получается в профессиональном плане, на какие свои умения, навыки, качества можете опираться (сильные стороны).

2. Составьте список того, что вы не умеете делать (в чем вы не идеальны), но что вам интересно, чему вы хотите научиться, в чем ваша точка роста.

3. Мои страхи, опасения, тревоги в профессиональной деятельности.

Техники саморегуляции

«Вижу-слышу-ощущаю-чувствую»

1. ВИЖУ: Представить медленно текущую реку и мысленно ее описать, или облака, медленно плывущие по голубому небу, или «посмотреть» на пламя огня печи и почувствовать его тепло.

2. СЛЫШУ: Представить, как стучат по стеклу, подоконнику последние капли летнего дождя (слышу) или поют птицы ранним летним утром.

3. ОЩУЩАЮ: Представить, что в руках оказалась только что погасшая спичка. Один край ее чистый, а другой – опаленный, еще горячий. «Подержаться» мысленно за эти края, ощутить разницу температур. Или мысленно «лечь» в лодку и покачаться в волнах реки, ощущая каждое движение лодки.

4. ЧУВСТВУЮ ЗАПАХ: Почувствовать, как пахнет лес после дождя, или ваши любимые духи

5. ЧУВСТВУЮ ВКУС: Представить ярко-желтый лимон, мысленно отрезать от него кусочек, «положить» его в рот и пожевать.

«Ресурсное место»

Займите удобное положение. Если вы сидите, то спина плотно опирается на спинку стула, руки на бедрах или подлокотниках, ступни плотно стоят на полу, голова чуть опущена вперед, глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (выдох чуть длиннее вдоха). Дышите спокойно.

Представьте себе место, где вам было бы спокойно, комфортно и безопасно. Может быть это реальное место, где вы когда-то были, или существующее в вашем воображении. Главное, что вы чувствуете там себя спокойно, там вы отдыхаете и душой и телом. Оглядиесь вокруг, что вы видите вокруг себя? Постарайтесь в деталях рассмотреть это место, обратите внимание на звуки, запахи. Будьте в этом месте столько, сколько вам необходимо. Когда почувствуете, что достаточно, можете возвращаться в реальность. Помните, что вы всегда можете вернуться в это место, оно всегда с вами.

Многомерная модель «BASIC Ph»

Инструкция: Впишите в таблицу все то, что помогает вам справиться со стрессом, кризисной ситуацией.

B (Belief) - Вера и ценности	A (Affect) -Эмоции	S (Social) – Социальность, общение	I (Imagination) - Воображение	C (Cognition) – Мышление, интеллект	Ph (Physiology and activities) – Физиология и активность, тело
«Об этом я подумаю завтра»	Кричать в лесу	Консультация психолога	Медитация «Безопасное место»	Поиск информации о проблеме	Массаж

