

Вебінар на тему:
**«Профілактика професійного
вигорання педагогічного
працівника»**

(22.03.2021 р.)

***Лещенко Олена Геннадіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
соціальної педагогіки та спеціальної освіти,
заступник декана з профорієнтаційної роботи
факультету соціальної педагогіки та психології
Запорізького національного університету***

Мета: ознайомлення зі способами профілактики професійного вигорання педагогічних працівників.

План

1. Сутність професійного вигорання педагогічних працівників, основні фактори, що призводять до його виникнення.
2. Ознаки та симптоми синдрому професійного вигорання.
3. Діагностика професійного вигорання.
4. Профілактика професійного вигорання.
5. Вправи на саморегуляцію.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ -

це синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу через негативні переживання, що пов'язані з безпосереднім виконанням своїх обов'язків, з колективом, організацією роботи в цілому і призводить до загального виснаження організму.

❖ Фундамент професійного вигорання - це емоційне вигорання.

Фактори, що сприяють виникненню синдрому «вигорання»:

Професійне вигорання входить до 11 видання Міжнародної класифікації хвороб як явище, що виникло внаслідок хронічного стресу на роботі.

Основний фактор - це хронічний стрес на робочому місці, до якого призводять:

- пред'явлення завищених вимог та високе робоче навантаження;
- відсутність або недостатність підтримки з боку колег і начальства;
- недостатність винагороди за роботу, як моральної, так і матеріальної;
- неможливість впливати на прийняття важливих рішень;
- необхідність ззовні виявляти емоції, які не відповідають реальним (необхідність бути емпатичним, ввічливим, усміхненим);
- робота з важкими людьми (агресивними);
- відсутність будь-яких інтересів поза роботою;
- переживання несправедливості, незадоволеність роботою.

Синдром виявляється у:

- депресивному стані,***
- почутті втоми і спустошеності,***
- втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці,***
- негативній настанові щодо роботи і життя в цілому..***



Синдром вигорання включає в себе:

емоційну виснаженість

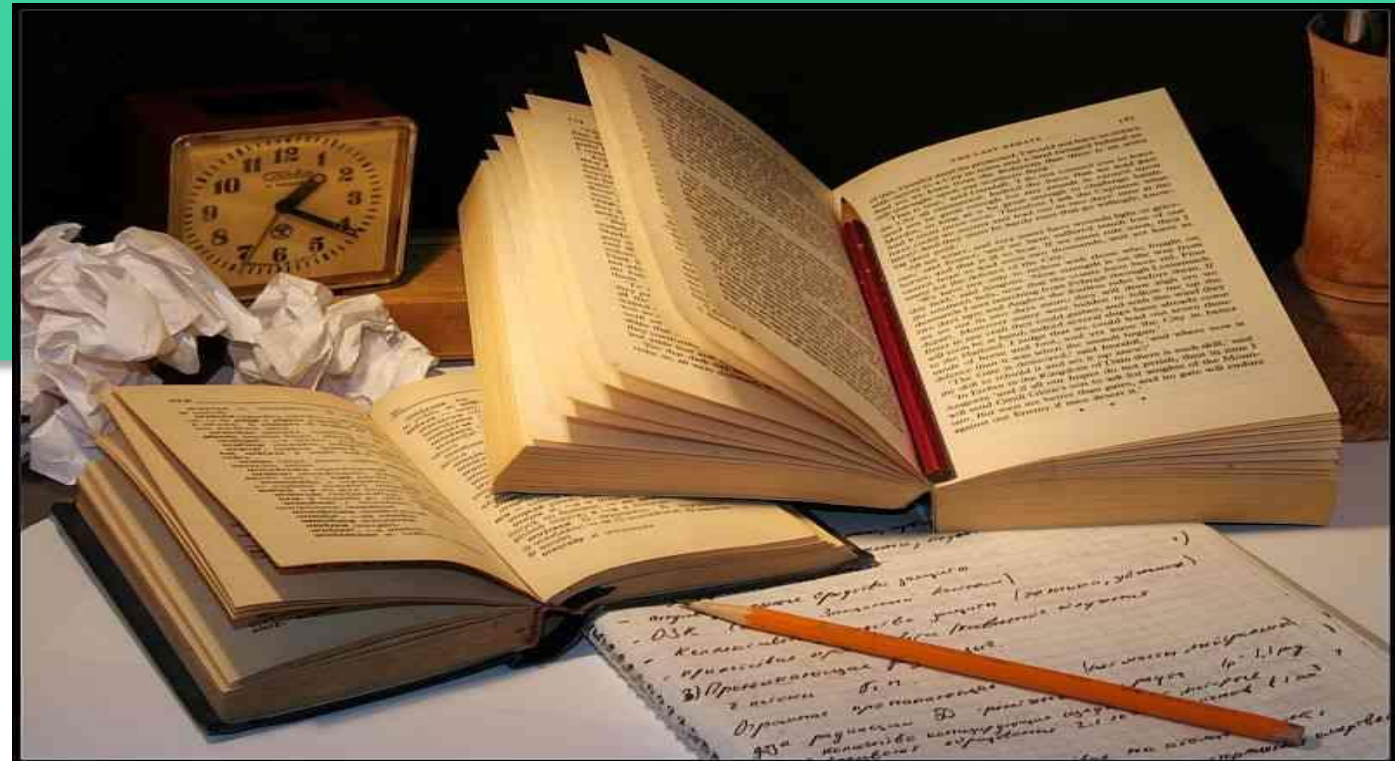
деперсоналізацію

*редукцію професійних
досягнень*

- ❖ *Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втому, викликане власною роботою.*
- ❖ *Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності в ній.*
- ❖ *Деперсоналізація (дегуманізація) – цинічне відношення до роботи та до її об'єктів.*

Симптоми «синдрому вигорання» -

- ❖ Психофізичні;
- ❖ Соціально - психологічні;
- ❖ Поведінкові.



Психофізичні симптоми:

- ❖ почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
- ❖ відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- ❖ відсутність реакції цікавості та страху;
- ❖ загальна слабкість, зниження активності і енергії;
- ❖ часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- ❖ різка втрата чи різке збільшення ваги;
- ❖ повне чи часткове безсоння;
- ❖ постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня.

Соціально-психологічні симптоми:

- ❖ байдужість, нудьга, пасивність і депресія , почуття пригніченості;
- ❖ підвищена дратівливість, часті нервові «зриви», «відхід у себе»;
- ❖ почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому;
- ❖ почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності;
- ❖ загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»).

Поведінкові симптоми:

- ❖ відчуття, що роботу виконувати стає все складніше і складніше;
- ❖ співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- ❖ незалежно від необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- ❖ відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- ❖ витрата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій;
- ❖ відсторонення від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності;

Діагностична процедура “Симптоми професійного “вигорання”

Будь ласка, дайте відповідь “так” чи “ні”.

- 1. Ви спите менше ніж 7 годин?**
- 2. Чи часто у вас виникає відчуття, що не встигнете зробити всього необхідного?**
- 3. Чи лякає вас наближення свят, дня народження через те, що доведеться витрачати всі сили на підготовку?**
- 4. Чи часто ви виконуєте одночасно кілька робіт?**
- 5. Чи часто ви забуваєте речі, час зустрічі, гаманець, коли поспішаєте?**

6. У стані емоційного розладу чи намагаєтеся ви заспокоїти себе за допомогою цигарки, таблетки або ковтка вина?

7. Чи спадає вам на думку, що ви втратили смак до життя?

8. Чи вам усе складніше приймати рішення?

9. Чи виникає у вашому сімейному житті все більше й більше негативних моментів?

Скільки разів ви відповіли “так”?

***Якщо шість і більше, то вже
перетнули межу кризи, стали на шлях,
який веде до вигорання.***

**Рішення є:
змінюйте стиль життя, змінюйтесь самі!**



Цитата дня:

"Якщо робити те, що ви ненавидите, через ненависть в організмі, починають вироблятися руйнівні токсини і в результаті цього ви починаєте страждати від хронічної перевтоми або захворієте".

Уолтер Рассел



Стародавня східна мудрість
говорить: "Робіть все з радістю,
робіть все у найкращий із відомих
вам спосіб".

Профілактика професійного вигорання:

1. Повноцінний сон 8 годин.
2. Режим праці і відпочинку.
3. Збалансоване харчування.
4. Достатнє споживання води (1,5-2 літри на день).
5. Фізична активність.
6. Наявність хобі, інтересів, захоплень.
7. Позитивне емоційне спілкування поза межами роботи.

Профілактика професійного вигорання:

8. Наявність вільного часу, тайм-менеджмент.
9. Спосіб безпечного звільнення від негативних переживань (психотерапія).
10. Паузи в роботі (вихідні дні, відпустки).
11. Постановка планів та мети на найближче майбутнє: в роботі, особистому житті, плани саморозвитку тощо.
12. Самовдосконалення і професійний розвиток.
13. Вміння радіти, позитивне мислення, способи релаксації.

**Чому професія
педагога важлива?**

Попередження професійної деформації:

- ❖ Пам'ятати власні мотиви вибору професії;
- ❖ «відстежувати» та попереджати бідь-які прояви стресу;
- ❖ Створювати «здорову» систему підтримки й за межами робочої ситуації;
- ❖ Прагнення жити повноцінним, радісним, активним життям;
- ❖ Постійно навчатись і розвиватись;
- ❖ Впровадження на роботі принципу супервізії (подивитись на себе зі сторони, обговорювати проблемні ситуації з колегами);
- ❖ Мати можливість переключення та релаксації на роботі, поза роботою;
- ❖ Вести повноцінне гармонійне життя.

Практичні вправи на саморегуляцію:

- ▶ Саморегуляція - це управління своїм психоемоційним станом і вплив на себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Способи саморегуляції



Вправа "Посмішка"

- ▶ Інструкція: Закрийте очі і посидьте кілька хвилин, ні про що не думаючи. При цьому наващом особі обов'язково, але повинна бути посмішка.
- ▶ Якщо вам вдасться утримати її 10-15 хвилин, ви відразу відчуєте, що заспокоїлися, а ваш настрій покращився. Під час посмішки м'язи обличчя створюють імпульси, благотворно впливають на нервову систему. Навіть якщо ви здатні тільки на вимучену посмішку, вам від неї все одно стане легше.



Вправа «М'язова енергія»

Під час глибокого розслаблення в кров викидається велика кількість ендорфінів, які піднімають людині настрій, знижують рівень артеріального тиску, здатні нормалізувати роботу серця, нервової системи, ритму мозку. Слід запам'ятати три правила:

- ▶ Перед тим, як відчувати розслаблення, необхідно напружити м'язи.
- ▶ Напругу слід виконувати плавно, поступово, а розслаблення - швидко, щоб відчувати контраст.
- ▶ Напругу слід здійснювати на вдиху, а розслаблення - на видиху.
- ▶ Інструкція: Зігніть і щосили напружте вказівний палець правої руки. Перевірте, як розподіляється м'язова енергія, куди йде напруга? У сусідні пальці. А ще? У кисті руки? А далі йде в лікоть, в плече, у шию. І ліва рука напружується. Перевірте.

Постарайтеся прибрати зайву напругу. Тримайте палець напруженим, але звільніть шию. Звільніть плече, потім лікоть. Потрібно, щоб рука рухалася вільно. А палець-напружений, як і раніше! Зніміть надлишки напруги з великого пальця. З безіменного А вказівний - напружений і раніше! Зніміть напругу.

РЕЛАКСАЦИЯ



Алгоритм релаксації м'язів

Вдих

повільне напруження м'язів



Невелика затримка дихання

Максимальний рівень напруження

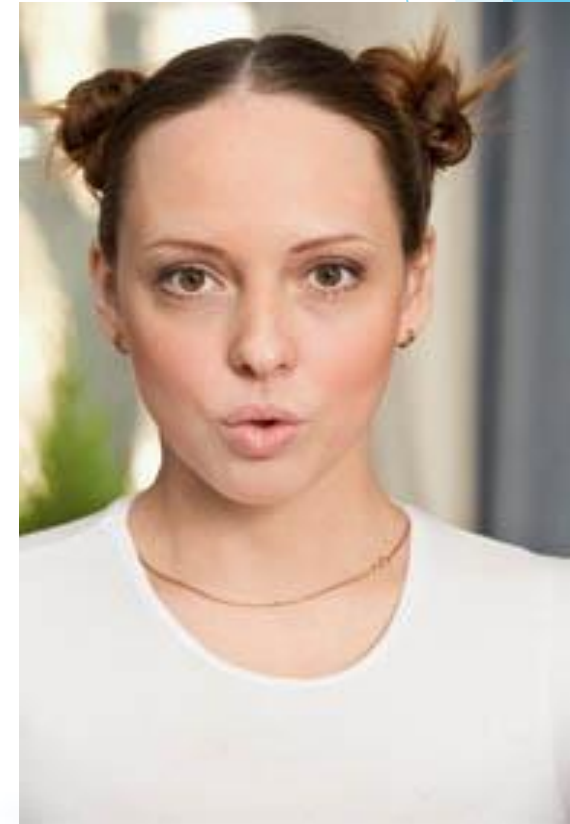


Видих

Розслаблення м'язів

Вправа «Мобілізуєчі сили»

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4,
8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8,



Вправа «Звукова гімнастика»

- А - впливає на весь організм;
- Е - впливає на щитовидну залозу;
- І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха;
- О - впливає на серце, легені;
- У - на органи, розташовані в області живота;
- Я - на роботу всього організму;
- М - на роботу всього організму;
- Х - допомагає очищенню організму;
- ХА - допомагає підвищити настрій.



***Вплив уявними
образами***

*«Вчися знаходити в житті радість -
ось найкращий спосіб повернути
щастя»*

(Б. Франклін)

*Дякую за
увагу!*