

Специфика работы педагога-психолога по профилактике и коррекции синдрома профессионального выгорания педагога

*Зелимова Юлия Александровна,
педагог-психолог, медиатор*

ГУО «Средняя школа № 14 г.Мозыря»

Слайд 1. Добрый день, уважаемые коллеги!

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми (работники социальной сферы, педагоги, врачи, юристы, менеджеры и руководители различных уровней).

Слайд 2. Статистика последних лет показывает, что для учителей со стажем работы более 20 лет характерно резкое снижение всех показателей эмоциональной устойчивости, т.е. через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает «профессиональное выгорание». Результаты проведенных современными учеными исследований говорят о том, что:

62 % педагогов – постоянно испытывают психологический дискомфорт при исполнении профессиональных обязанностей;

85 % педагогов – подвержены устойчивым стрессам;

33% - страдают заболеваниями нервной системы;

85 % женщин-учителей считают, что их профессиональная деятельность неудовлетворительно влияет на семейные отношения.

Исследование, проведенное в Мозырском районе среди педагогов школ, показало, что чаще всего состояние профессионального выгорания проявляется у педагогов со стажем работы от 3 до 9 лет и от 18 и более лет. Данное состояние испытывают 57% учителей. Главной причиной профессионального выгорания педагоги назвали эмоциональную перегрузку в результате работы.

При этом мы понимаем, что это не болезнь, а состояние, при длительном нахождении в котором можно по-настоящему заболеть.

Слайд 3. Как помочь педагогу не заболеть?

Признаки выгорания легко принять за усталость или лень. Если вам кажется, что один из ваших коллег работает хуже, чем раньше, часто ссорится с коллегами, ему может помочь адресная помощь и поддержка как коллег, так и самого себя.

Однако не каждый педагог сегодня знает приёмы и упражнения, которые могут помочь восстановить силы и энергию, справиться с негативными мыслями, стрессом. И вот здесь на помощь приходит педагог-психолог.

Слайд 4. Специфика работы педагога-психолога с профессиональным выгоранием ведется по следующим направлениям деятельности:

- Диагностика
- Просвещение и профилактика
- Коррекция и развитие
- Консультирование

Слайд 5. Для эффективной реализации данных направлений, а также оказания методической помощи и поддержки молодым коллегам творческая группа педагогов-психологов Мозырского района разработала методический кейс по профилактике профессионального выгорания в форме интерактивного плаката.

Представляю вам наш продукт, включающий разделы «Деятельность педагога-психолога» и «Психологический органайзер», в котором не только психолог, но и любой педагог найдет для себя много полезного и информативного.

В разделе «Деятельность педагога-психолога» мы представили материалы по направлениям деятельности специалиста, которые я обозначила выше. Итак, начнем с диагностики!

Слайд 6. Диагностика

В рамках диагностики мы можем использовать тесты по выявлению признаков эмоционального выгорания, устойчивости, неустойчивости, тревожности, карьерного роста и др. В нашем кейсе представлены наиболее информативные, с которыми сможет работать любой педагог-психолог.

Слайд 7. Чтобы понять как это работает, я предлагаю сейчас всем нам пройти один экспресс-тест под названием «Большая стирка», чтобы узнать, не нуждаетесь ли вы в помощи прямо сейчас ☺ *(картинка с бельем)*.

Инструкция (озвучиваю): Представьте себе, что вы живете в начале 20 века, во времена, когда все стирали белье руками и развешивали его сушиться на улице. За праздничные дни у вас накопилось много грязной одежды. Завтра снова праздник, а надеть нечего. Вы беретесь за стирку, но вдруг замечаете огромную грозовую тучу, предвещающую дождь. Развесить белье можно только во дворе, да и, если погода испортится, до завтра белье не высохнет.

Какие мысли проносятся в Вашей голове?

Слайд 8. Выберите один из вариантов ответа.

1. Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку на завтра? Но тогда во что же одеться?
2. Подожду немного, возможно, погода и наладится.
3. Интересно, откуда тучи, по прогнозу не должно быть такой погоды.
4. Не важно, пойдет дождь или нет, я все равно начну стирку.

Вы можете проставить свои варианты ответов цифрами в чате, а можете работать самостоятельно *(подвожу итоги результатов опроса в чате)*.

Слайд 9. Интерпретация.

(Озвучиваю!) Кто выбрал вариант 1, по шкале от 0 до 100, у вас 80 баллов.

Те, кто выбрал вариант 2, ваш балл – 50. Таких людей обычно житейские неприятности не сбивают с толку, они всегда сохраняют позитивное настроение.

Показатель 3-го варианта по шкале «эмоционального выгорания» - 0 баллов.

Этим людям ничего не испортит настроение.

Ну и последний 4-й вариант, говорит о высокой степени «выгорания» - 100 баллов.

И даже если вы не согласны с вариантом №4, то есть, если вы его выбрали, но не считаете, что профессионально выгорели, тем не менее, это знак остановиться и подумать, ведь 4 вариант, как правило, выбирают ответственные, реалистичные люди, те, кто, несмотря на обстоятельства, доделывают свое дело

до конца, поэтому они особенно подвержены стрессу – это подпитка для «выгорания», поэтому стоит пересмотреть ваши стратегии поведения.

Итак, двигаемся дальше по нашему интерактивному плакату! Проведя диагностику и выявив проблему, мы переходим к следующему направлению деятельности- к просвещению и профилактике.

Слайд 10. Просвещение и профилактика

В рамках профилактики и просвещения педагог-психолог должен активно информировать коллег о признаках выгорания и способах его преодоления. Чем больше мы знаем о проблеме, тем легче нам с ней справляться. **Слайд 11.** Это можно проводить в рамках семинаров или включать в тренинги и групповые занятия, направленные на развитие навыков управления стрессом, эмоционального интеллекта и саморегуляции. Можно предлагать памятки, буклеты, книги, которые в том числе размещены в нашем интерактивном плакате. Все материалы в кейсе активны для пользования.

Следующий этап нашей деятельности это – коррекция и развитие!

Слайд 12. Коррекция и развитие.

Коррекция и развитие обычно проходят в групповых тренингах, при создании групп поддержки, которые могут стать для педагогов мощным инструментом в борьбе с выгоранием. **Слайд 13.** В таких группах педагоги могут обмениваться опытом, делиться успехами и неудачами, а также получать поддержку друг от друга. Это создает чувство общности и принадлежности к команде.

Слайд 14-15. В Мозырском районе мы разработали и реализуем программу психологической помощи педагогам по профилактике и коррекции профессионального выгорания «ДЭФИ-ресурс». Как вы думаете, что означает слово «ДЭФИ»? Кто слушал меня внимательно, тот догадается, что здесь спрятано 4 основных направления профилактики:

- духовное
- эмоциональное
- физическое
- интеллектуальное.

Правильно вы догадались, первые буквы направлений и составляют ДЭФИ-ресурс!

Слайд 16. Цель программы: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи программы:

- познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Программа занятий структурирована и последовательна. В ней собраны самые разнообразные упражнения и техники для укрепления психического здоровья педагогов.

Слайд 17. Предлагаю вам выполнить одно из упражнений программы прямо сейчас!

Вам понадобятся ручки и блокноты. Закройте глаза. Представьте ситуацию, неприятную для вас, ту, которая беспокоит и не отпускает вас, вызывает напряжение и раздражительность, беспокойство. А теперь откройте глаза и запишите фразу из двух, трех слов или чувство, отражающее ваше состояние и отношение к нему. Посмотрите на фразу и прямо сейчас замените все согласные буквы в предложении на букву «Х», если в слове две согласные рядом меняем на одну букву «Х». А теперь читаем фразу вслух! Что у вас получилось? Напишите в чате! Получилось ли у вас снять напряжение? Посмотреть на ситуацию с другой стороны? Сейчас мы с вами применили технику «рефрейминг», когда из негатива мы делаем позитив и относимся к ситуации с юмором и смехом. Я желаю вам во всем искать позитив и из сложных ситуаций выходить, применив юмор, гибкость, оптимизм!

И еще одно направление, которое является самой важной в индивидуальной работе с педагогами - это консультирование.

Слайд 18. Консультирование.

Индивидуальная работа с педагогами. Каждый из нас уникален, и подходы к коррекции выгорания должны быть индивидуализированными. Педагог-психолог может проводить консультации, помогая выявить причины выгорания и разработать стратегии преодоления трудностей, которые помогут именно

этому педагогу. Это может быть как работа с эмоциями, так и помощь в планировании времени и ресурсов. В интерактивном плакате мы представляем вам разработки рекомендаций, памяток, буклетов, чек-листов, антистрессовые приемы.

Следующим разделом интерактивного плаката является «Психологический органайзер».

Слайд 19. Психологический органайзер

Коллеги, как сегодня было сказано в выступлениях предыдущих лекторов, нельзя забывать о самопомощи. Педагогам важно помнить о необходимости заботы о себе. Регулярный отдых, хобби, занятия спортом — всё это помогает восстановить силы и сохранить баланс. Вашему вниманию мы предлагаем психологический органайзер, в котором собраны духовные, эмоциональные, физические и интеллектуальные практики для самопомощи. В нем можно найти все необходимое для человека, который заинтересован в восстановлении своего эмоционального состояния. Поэтому он представлен в виде интерактивного плаката. Вам только нужен доступ в Интернет, смартфон и вы можете в любое время и место найти себе, например, аффирмацию на день, прочитать притчу или прослушать медитацию.

Важно выделять время на рефлекссию, на работу с психологом. На то, чтобы просто побыть в тишине и понаблюдать за тем, что на самом деле сейчас с вами происходит. И научиться отвечать на вопрос: а чего на самом деле я сейчас хочу? И чем я могу себя поддержать прямо сейчас?

Слайд 20. Предлагаю выбрать вашу аффирмацию на день с помощью нашего случайного выбора. Пишите в чате номер картинки!

В заключение моего выступления хочется всем коллегам пожелать позитивного настроения, любви и уважения прежде всего к себе, к своему здоровью, благополучию!

Слайд 21. Общайтесь, отдыхайте, высыпайтесь, мечтайте, улыбайтесь, увлекайтесь, путешествуйте, вдохновляйтесь, заряжайтесь позитивом, развивайтесь, восхищайтесь, верьте, хвалите и поощряйте себя!

Слайд 22. Спасибо за внимание!