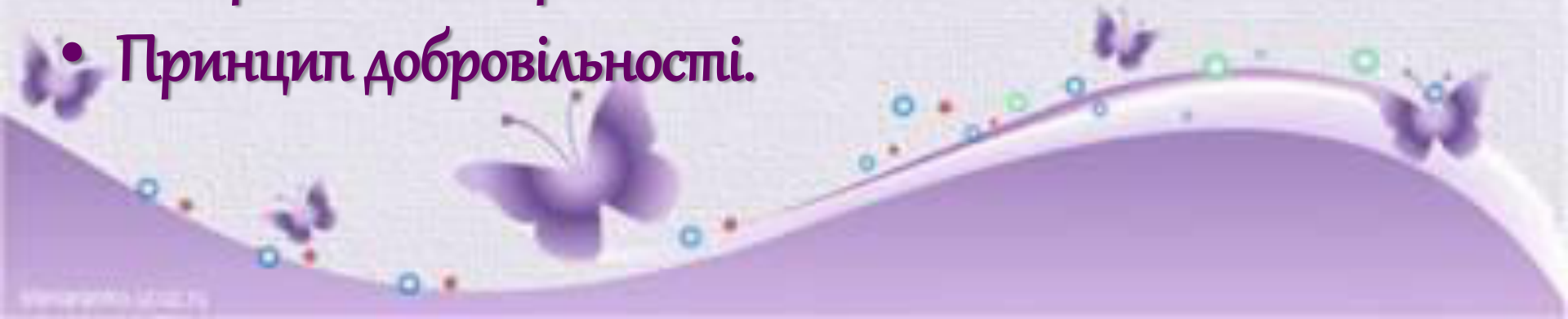


Психолого-педагогічний семінар практикум

Профілактика та
подолання синдрому
«професійного вигорання»

Правила роботи в групі

- Кожна думка важлива;
- Принцип конфіденційності;
- Принцип позитивності;
- Говорити по черзі, не перебивати;
- Ділитися власним досвідом, а не оцінювати, засуджувати чи критикувати;
- Говорити з використанням «Я-висловлювань»;
- Принцип добровільності.





Вправа «Золота рибка»

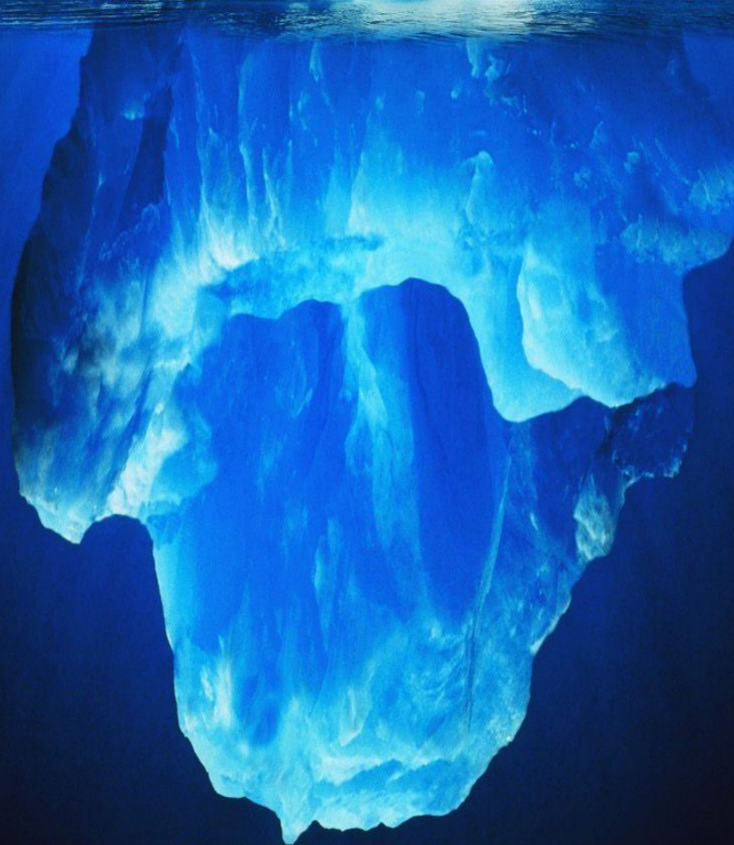


Вправа-асоціація «Айсберг»

10%



90%



Синдром професійного (емоційного) вигорання — так називається серйозна недуга, яка відносно недавно поповнила Міжнародний класифікатор психічних хвороб. Вона загрожує представникам усіх професій, однак чи не найбільше потерпають від неї педагоги.



Результати досліджень вітчизняних науковців в професіях системи «людина-людина» свідчать, що ознаки синдрому вигорання мають:

- 80% лікарів;
- 65 % педагогів;
- 85% соціальних працівників,
- 60% працівників органів внутрішніх справ.

“Синдром згорання” — складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.



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

Отже, якщо подібний синдром спостерігається у педагога, то це стає небезпекою для його вихованців, тому що, як уже згадувалося, настрій вихователя швидко передається дітям



Амінов наводить такі основні ознаки цього синдрому:

- виснаження, втома;
- психосоматичні ускладнення;
- безсоння;
- негативні настанови стосовно підлеглих;
- негативні настанови щодо своєї роботи;
- нехтування виконанням своїх обов'язків;
- збільшення прийому психостимуляторів (п'юп'юн, кава, алкоголь, ліки);
- зменшення апетиту чи переїдання;
- негативне самооцінювання;
- посилення агресивності (роздратованості, напруженості);
- посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія);
- почуття провини.

Як уникнути появи синдрому професійного вигорання

- 👉 Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- 👉 Любіть себе.
- 👉 Припиніть шукати у роботі щастя або порятунку.
- 👉 Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом із ними.
- 👉 Знаходьте час не тільки на робоче, а й на приватне життя.
- 👉 Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього його роботу, запитайте себе: чи так йому це потрібно? Може, він впорається сам?



Методи гармонізації психофізичного стану

- достатньо тривалий і якісний сон;
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування;
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;
- танці;
- масаж, баня, водні процедури;
- музика, спілкування з сім'єю, гумор.

Анкетування «Психологічна врівноваженість»

Дайте відповідь на запитання
одним із трьох способів:

- «так, безумовно» (3 бали),
- «так, але не дуже» (1 бал),
- «ні, у жодному разі» (0 балів) і
підсумуйте бали.

- Понад 36. Ви не належите до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує майже все. Ви легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи непорозуміння з оточуючими.
- Від 13 до 38. Ви належите до найпоширенішої групи людей, яких дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.
- Менш ніж 13. Ви достатньо спокійна людина й дивитеся на життя реально. Вас не так вже й просто вивести з рівноваги. А це – «страховка» від стресу.



Вправа «Поняття»

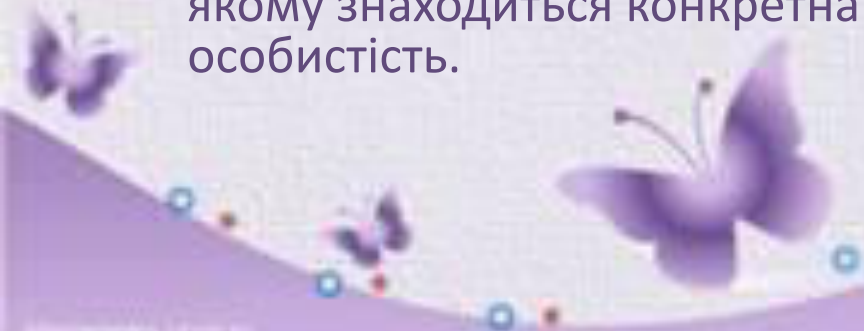
- Пристрасть-натхнення.
- Навички-досвід.
- Правила-норми.
- Задоволення-щастя.



Вправа «Мандала»

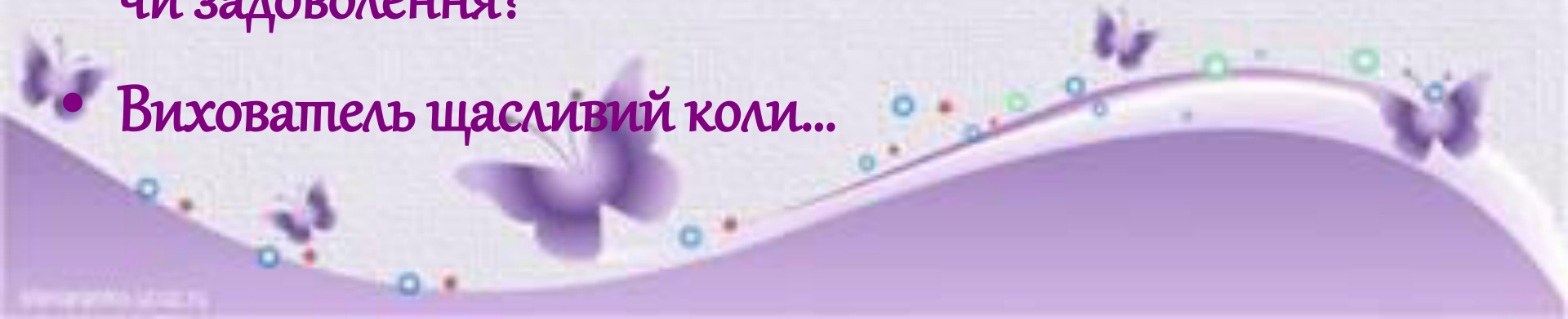
Мета: корекція емоційного стану, зменшення напруги.

- **Мандала** - це узор, вписаний у коло. За допомогою такої мандали можна продіагностувати психічний стан людини. Карл Юнг був першим, хто познайомив з ідеєю мандали західних психологів. К.Юнг прийшов до висновку, що метод мандали - це шлях до нашої сутності, до відкриття унікальної індивідуальності. Вони, по суті, являють собою моментальні зліпки того психічного стану, в якому знаходиться конкретна особистість.



Вправа «Міфи»

- Де черпає натхнення до роботи вихователь?
- Педагогічний досвід допомагає у сімейному житті чи заважає?
- Чи всі правила, які ви засвоїли в садочку, витримали випробування часом?
- Чого більше у виховательській роботі: розчарування чи задоволення?
- Вихователь щасливий коли...



Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

Успіхів...

