

Занятие клуба психологической поддержки «Перезагрузка»

Не секрет, что одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое «выгорание». Часто его называют «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Именно поэтому 31 марта в лицее прошло очередное занятие по теме «Профилактика профессионального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов».

Педагог-психолог Матвиенко Лариса Александровна сначала рассказала теоретические аспекты.

Причины возникновения симптомов «профессионального выгорания» у педагогов:

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций.
- Загруженность в течение рабочего дня.
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка.
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте.
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.

Ситуации, влияющие на возникновение симптомов «профессионального выгорания».

- Начало своей деятельности после отпуска, курсов.
- Проведение открытых занятий, мероприятий, на которые было потрачено много сил, а в результате не получено соответствующего удовлетворения.
- Окончание учебного года.
- Ситуации негативного, эмоционального общения с участниками образовательного процесса.

Признаки «профессионального выгорания»:

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость, отстраненность в общении с окружающими;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности, так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;

- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.

Стадии «профессионального выгорания»:

- Стадия напряжения: начинается приглушение эмоций; педагог неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с коллегами; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.
- Стадия раздражения: снижается потребность в общении с друзьями и коллегами; появляется устойчивая негативность восприятия себя и других; нарастает апатия; появляется повышенная раздражительность.
- Стадия творческого кризиса: полная потеря интереса к работе и к жизни, эмоциональное безразличие, ощущение отсутствия сил, озлобленность, грубость, резкость в общении, развитие психосоматических заболеваний. Человек стремится к уединению.

Одним из способов профилактики «эмоционального выгорания» и поддержки психического здоровья является *Саморегуляция* - управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Различают физическую, эмоциональную и естественную саморегуляцию.

Способы физиологической саморегуляции:

- ✓ Различные движения потягивания и расслабления мышц
- ✓ Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой.
- ✓ Релаксация.

Способы естественной саморегуляции:

- ✓ Длительный сон
- ✓ Вкусная еда
- ✓ Общение с природой и животными
- ✓ Баня, сауна, массаж
- ✓ Музыка, танцы
- ✓ SPA-процедуры

Способы эмоциональной саморегуляции:

- ✓ Смех, улыбка, юмор
- ✓ Размышления о хорошем, приятном
- ✓ Занятие любимым делом - хобби
- ✓ Рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий
- ✓ Вдыхание свежего воздуха
- ✓ «Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- ✓ Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- ✓ Чтение стихов

Четыре элемента эмоциональной устойчивости, которые защищают человека от истощения

1. Хорошее понимание себя, своих состояний и эмоций.
2. Способность управлять своими состояниями, применяя наиболее подходящие способы совладания со стрессом.

3. Хорошее понимание других и способность эффективно взаимодействовать и общаться с ними.
4. Проактивность, направленность на решение проблем и улучшение условий.

Каждый из вышеперечисленных пунктов можно тренировать, развивать и улучшать.

Далее педагогам предложено было пройти небольшой тест «Ваше отношение к жизни». Затем озвучена его интерпретация.

Затем педагог-психолог Ирина Владимировна Глушкова провела психологическую гимнастику, девизом которой стали слова «Не откладывайте счастье на потом, лучше отложите все тревоги и суету». А в конце даже потанцевали.

Это был замечательный настрой на последнюю, самую тяжелую четверть.

