

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени тIетобхначу корматаллин дешаран
**«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮБНАН ТУШ»**
(ПБУ ДПО «РППМСГП»)

**Отчет о проведении мастер-класса на тему:
«Профилактика профессионального выгорания работников системы
образования»**

Дата проведения: 02.05.2024 г.

Цель проведения семинара: повышение профессиональных компетенций педагогов-психологов Республики.

Категория участников семинара: педагоги-психологи Чеченской Республики.

В семинаре приняли участие 18 человек.

В ГБУ ДПО «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» для педагогов-психологов республики прошел семинар на тему: «Профилактика профессионального выгорания работников системы образования»

Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь. В основном к ухудшению здоровья приводят стрессы.

Стресс – нормальная реакция организма на угрозу, изменение внутреннего состояния, нарушения внутреннего равновесия. Наиболее опасным для жизнедеятельности организма является хронический стресс, который характеризуется постоянным нарушением внутреннего равновесия. Симптомы хронического стресса: нарушение памяти и концентрации внимания, бессонница, депрессия, чувство вины. Последствия - головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное давление, сердечные болезни ит.д. (список можно продолжать). В последнее время в условиях современности актуальным становится понятие «эмоционального выгорания» у педагогов.





На семинаре освещались такие вопросы как :

1. Факторы и причины, эмоционального выгорания;
2. Стадии профессионального выгорания;
3. Внешние и внутренние условия профессионального выгорания;
4. Направления работы с педагогами;
5. Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов;
6. Диагностика уровня эмоционального выгорания;
7. Рекомендации для профилактики эмоционального выгорания.



По завершению семинара были подведены итоги, где слушатели задавали вопросы по данной тематике.

ГБУ ДПО «РЦППМСП»



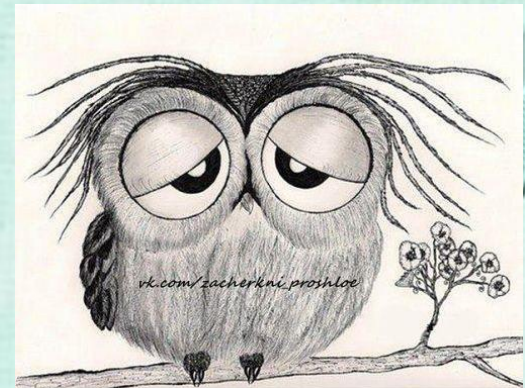
Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психологического здоровья педагогов

Педагог-психолог
Накраева А.Л.



Синдром ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*это комплекс, состоящий из
поведенческой модели,
психофизиологических компонентов и
психологических переживаний, которые
непосредственно влияют на уровень
работоспособности*



И СНОВА ПОНЕДЕЛЬНИК...

Причины возникновения СЭВ у педагогов

(профессиональные риски)

- **Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;**
- **Загруженность в течении рабочего дня;**
- **Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;**
- **Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;**
- **Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;**
- **Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.**

Стадии профессионального выгорания



ПЕРВАЯ СТАДИЯ

может формироваться на протяжении 3-5 лет

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; (специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе);
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- забывание каких-то моментов («провалы в памяти»).

ВТОРАЯ СТАДИЯ

время формирования - от 5 до 10 лет

- снижение интереса к работе;
- снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;
- возникают недоразумения с обучающимися и коллегами, преподаватель в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- нарастание апатии к концу недели;
- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

время формирования - от 10 до 20 лет

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было.

The image features a light teal background with a decorative border. Two vertical teal ribbons with white dashed lines run down the left and right sides. Each ribbon is tied into a bow at the bottom. The ribbons are flanked by floral and geometric patterns in shades of green, yellow, and brown. The text is centered in a dark red, serif font.

**Внешние и внутренние
условия профессионального
выгорания**

Личностный фактор

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он достаточно неуязвим по отношению к эмоциональному выгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее.

Его развитию способствуют также неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

Ролевой фактор

Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует объединение усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

Организационный фактор

На развитие «сгорания» влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (не четко определены функциональные обязанности) либо работа, не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором «шеф» не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

Направления работы с педагогами

Профилактическое

обучение социальным
(коммуникативным)
навыкам

обучение навыкам
самоуправления,
самообладания,
эффективным
технологиям

Реабилитационное

восстановление
психоэнергетического
потенциала

актуализация
личностных ресурсов
обретение смысла
профессиональной
деятельности

укрепление веры в
собственные силы

Формы работы

просвещение, тренинги,
консультации (групповые и
индивидуальные)

Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

- **Определить краткосрочные и долгосрочные цели**
- **Использовать «тайм-ауты»**
- **Овладеть умениями и навыками саморегуляции**
- **Уйти от ненужной конкуренции**
- **Поддерживать хорошую физическую форму**
- **Поддерживать эмоциональное общение**
- **Здоровый, полноценный сон**
- **Регулярный, правильный отдых**



1. Физиологическая саморегуляция

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь».

Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

Способы физиологической саморегуляции

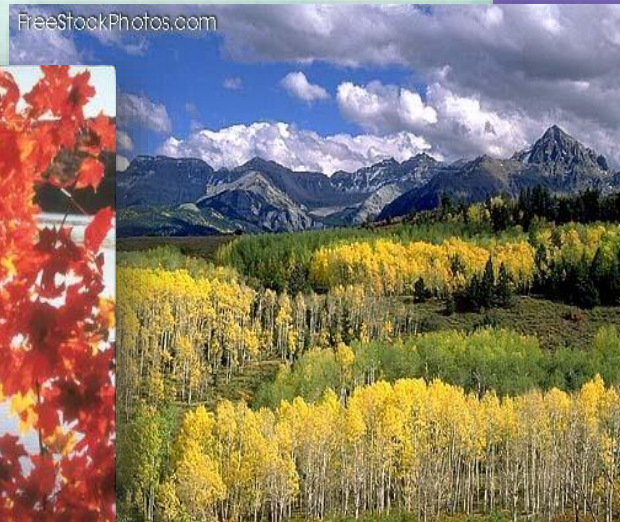
➤ Различные движения потягивания и расслабления мышц

➤ Посещение бассейна, тренажерного зала, пешие прогулки и т.д.



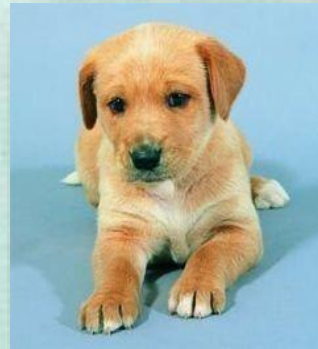
Способы физиологической саморегуляции:

РЕЛАКСАЦИЯ — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения



2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон
- вкусная еда
- общение с природой и животными
- движение
- музыка
- баня, массаж



3. Способы эмоциональной саморегуляции

- смех, улыбка, юмор
- размышления о хорошем, приятном
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей
- Считывание денег с сейфа)))



Способы эмоциональной саморегуляции



- купание» (контрастный душ)
- вдыхание свежего воздуха
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так
- занятие любимым делом.



Самовнушение и самоощущение



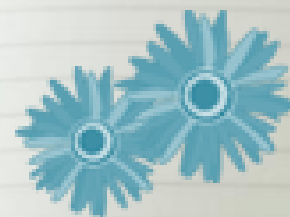
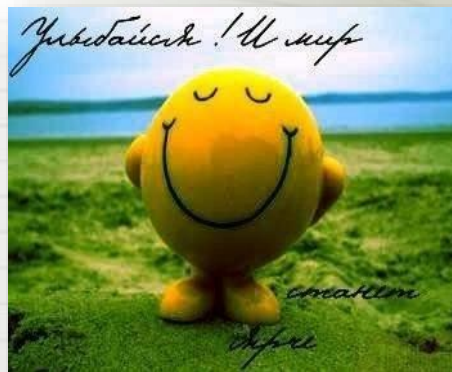
- **находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз в случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:**

«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!».

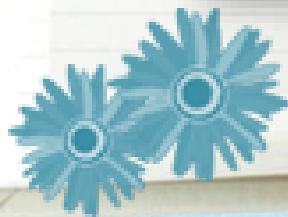
Дарите себе подарочки и милые безделушки



**ГЛАВНЫЙ
СЕКРЕТ-
УЛЫБКА!!!**



*Спасибо за
внимание!!!!*



Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко в модификации Е.Ильина

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.

**Лист регистрации семинара на тему:
«Эмоциональное выгорание педагогов-психологов».
Место проведения: ГБУ ДПО «РЦППМС»**

№	Ф.И.О. специалиста	Место работы	Контактный номер	Подпись
1.	Азиева Мадина Исламовна	МБОУ "СОШ №12"	8928-764-30-98	
2.	Ташева Эльза Рашидовна	МБОУ "Гимназия №2"	8928-781-43-66	
3.	Шарипов Ширин Б	МБОУ "Мир-Юртовский"	8928-501-12-51	
4.	Шарипов Ширин Б	МБОУ "Мир-Юртовский"	8928-501-12-52	
5.	Мамедов Р.М.	МБОУ СОШ №4	8928-952-55-52	
6.	Алиев К.С.	МБОУ СОШ №3	8928-748-65-71	
7.	Найфиева Асият Мухтаровна	МБОУ "СОШ №2"	8928-021-28-48	
8.	Мамедов Рашид Рашидов	МБОУ "СОШ №2"	8928-952-14-06	
9.	Тереханова Алия Амановна	МБОУ "СОШ №1" "Мир-Юртовский"	8938-911-40-55	
10.	Мухмадиева Рашидат Ибрагимовна	МБОУ "СОШ №1 с. Белая"	891919213-27-71	
11.	Ибрагимов Ибрагимов	МБОУ "Наше с. Бейтара-Борни"	8928-020-50-68	
12.	Дурдыева Мадина Рашидовна	МБОУ "СОШ с. Берма-Корт"	8938-991-69-64	
13.	Алиева Мария Шакидовна	МБОУ "СОШ №4 с. Сахарки"	8928-928-54-10	
14.	Кришарова Залина Сулеймановна	МБОУ "СОШ №1 с. Х.Ибрагимов"	8928-4775613	
15.	Шарипов Ширин Б	МБОУ "СОШ №4 с. Усен-Дун"	8962-164-34-81	
16.	Бамматова Лейла Рашидовна	МБОУ "СОШ №4 с. Бейтара-Борни"	8965-864-96-40	
17.	Мамаева Зейна Рашидовна	МБОУ "СОШ №4 с. Бейтара-Борни"	938 9994085	
18.	Тереханова Алия Амановна	МБОУ "СОШ №1" "Мир-Юртовский"	8928-911-40-55	
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				

Дата проведения семинара: 02 мая 2024.