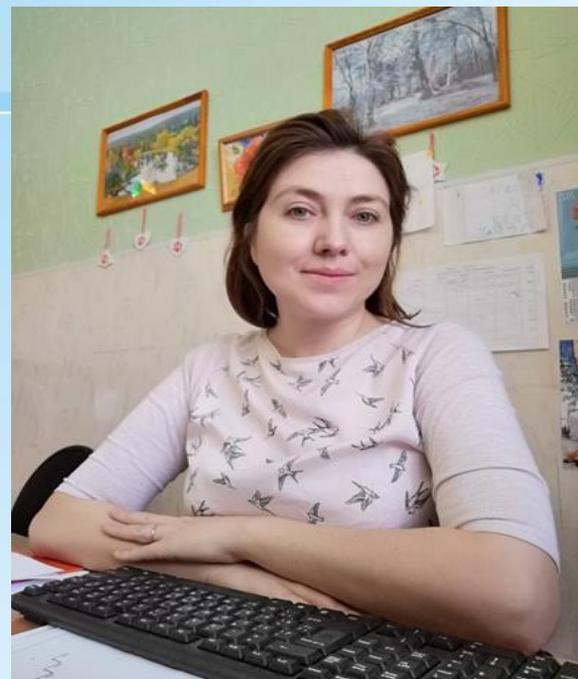


АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа № 6 с кадетскими классами»

Педагог-психолог
**Чичкова Татьяна
Викторовна**
Квалификационная категория- нет
Педагогический стаж -
16 лет



Не для школы, а для жизни мы
учимся»

Сенека

«Единственная возможность
перевернуть свою жизнь однажды -
изменить свои взгляды»

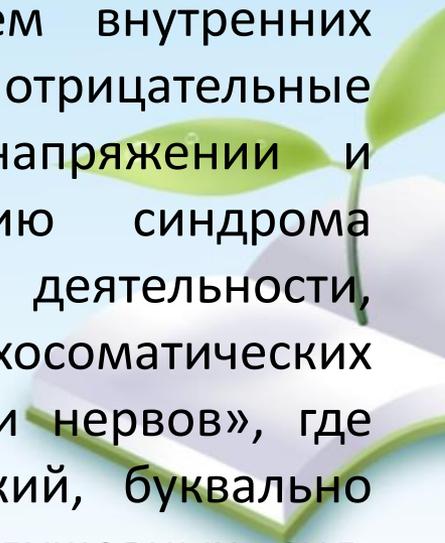
Джим Рон

Тема: Сохранение психологического здоровья педагогов и профилактика эмоционального выгорания через системную работу психолого-педагогической службы школы.



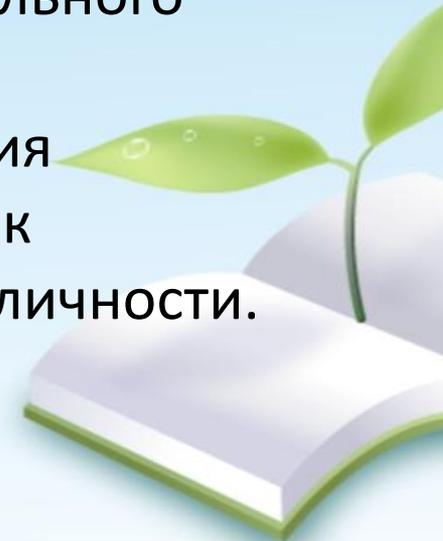
Актуальность:

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психологического здоровья педагогов в образовательной организации. Особое внимание этому вопросу уделяют А.К. Маркова, Л.М. Митина, Л.Т. Дикая, Л.В. Мохнач, Н.А. Аминов и др. Переход на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе детей. В практике образовательных организаций все чаще возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психический состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Работа педагога- это «работа сердца и нервов», где требуется, как справедливо заметил В.А.Сухомлинский, буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил.



Цель работы в данном направлении:

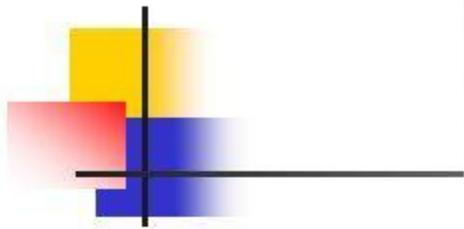
- Обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- Формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата;
- Развитие системы профилактики эмоционального выгорания в педагогической среде;
- На фоне психологического благополучия формирование у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности.



Психологическое здоровье педагога-

совокупность профессиональных
характеристик личности специалиста,
являющихся предпосылками
стрессоустойчивости, социальной адаптации,
успешной самореализации





Физическое
здоровье

Психическое
здоровье



Эмоциональное
состояние

Личность
учителя



Качество
работы

Качество
жизни



Критерии психологического здоровья педагогов

- Принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей в профессиональной деятельности;
- принятие коллег и учеников, осознание ценности и уникальности каждого человека все зависимости от возраста и статуса;
- хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, потребности и последствия поступков;
- стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – проявляется нарастающим эмоциональным истощением.

«Выгорание — это психологическая
размолвка человека со своей работой в ответ на
продолжительный стресс или
разочарование».



Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов:

- фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому;
- неудовлетворенность профессиональным статусом;
- отсутствие условий для самовыражения и самореализации.

Профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего “повседневный” психический потенциал человека.

Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках, «быть лучше всех».



Проявления (симптомы) синдрома эмоционального выгорания

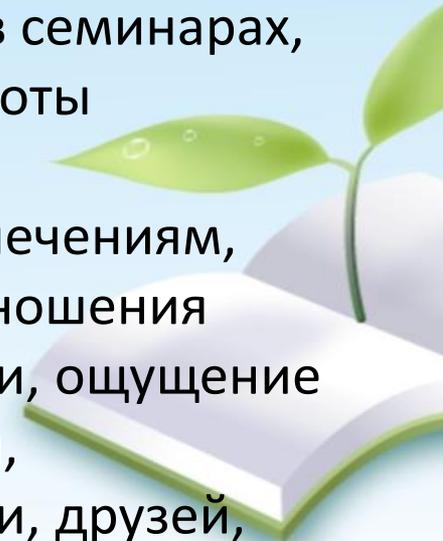
Физические состояние: повышенная утомляемость, хроническая усталость, нарушение сна (бессонница/ уход в сон), тошнота, головокружение, головные боли, гипертензия, изменения аппетита (отсутствие/ «переедание»), восприимчивость к инфекционным заболеваниям, обострение хронических болезней

Эмоциональные симптомы: безразличие и усталость, агрессивность, повышенная раздражительность, тревога, беспокойство, чувство вины, пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни, нервные рыдания, истерики, душевные страдания, постоянное чувство неудачи, ощущение придирок со стороны других, переживание несправедливости, подавленное настроение, утрата чувства юмора

Поведенческие симптомы: нежелание выходить на работу, во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть откладывание дел «на потом», нежелание заполнять документацию; уединение, нежелание видеть коллег и детей, импульсивное эмоциональное поведение

Интеллектуальное состояние: мысли о смене профессии, уходе с работы, сомнения в полезности работы, предпочтение в работе отдается стандартным шаблонам, нежели творческому подходу, безразличие к новшествам, нововведениям, малое участие или отказ от участия в семинарах, мероприятиях, формальное выполнение работы

Социальные симптомы: падение интереса к развлечениям, увлечениям, потеря вкуса к жизни, ухудшение отношения к коллегам, озабоченность собственными проблемами, ощущение изоляции, непонимания других и другими, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей,

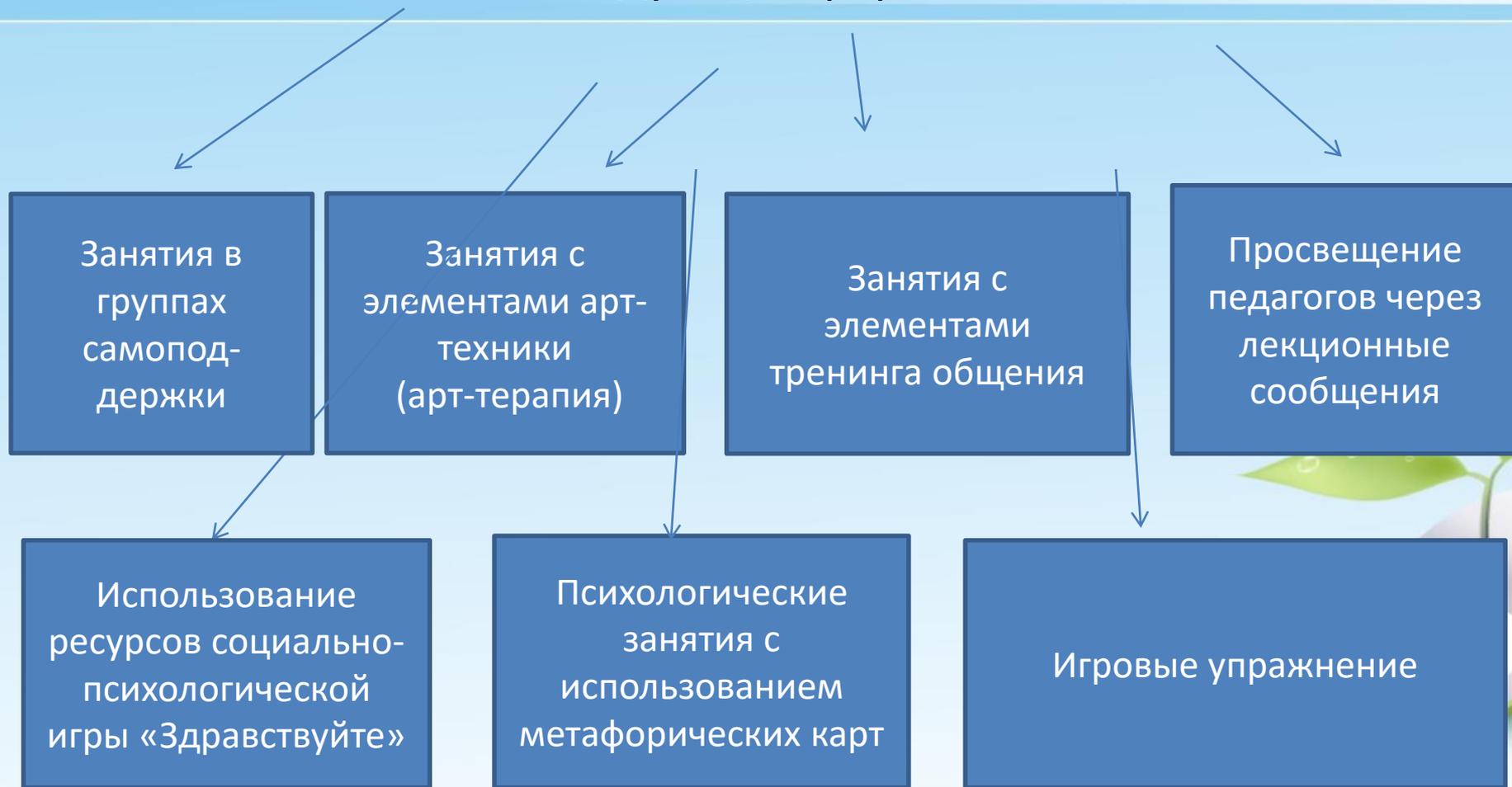


Система работы педагога-психолога по сохранению психологического здоровья и профилактика эмоционального выгорания

Практика показывает, что учитель, в учебно-воспитательном процессе, больше всего нуждается в **социально-психологической поддержке**, целью которой будет являться организованная помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на сохранение **эмоциональных резервов**.

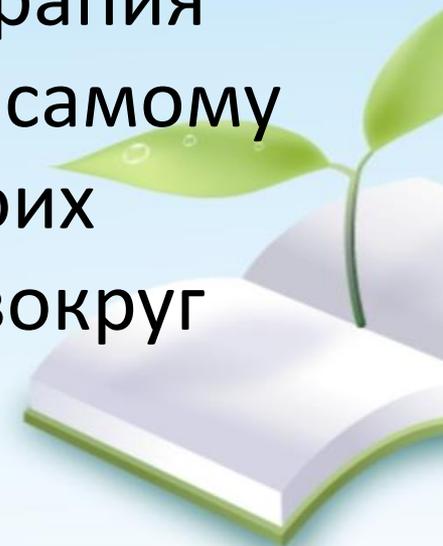


Психологическая служба школы ежегодно в начале года разрабатывает цикл занятий, направленных на укрепление психологического здоровья педагогов, которые проходят в следующих формах

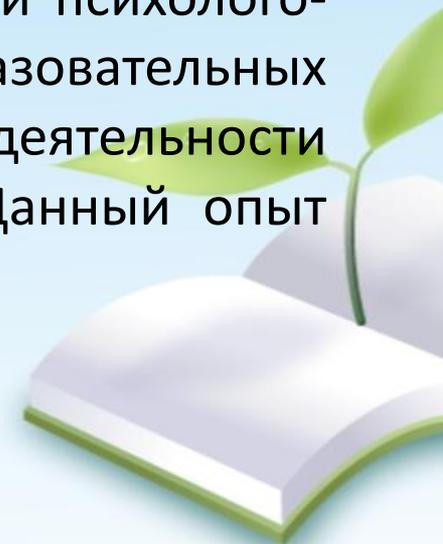


Занятия с элементами арт-техники (арт-терапия)

Арт-терапия создает условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога. Арт-терапия позволяет человеку возвратиться к самому себе, качественно узнать о своих возможностях и ресурсах, мире вокруг себя.



Наиболее сильный отклик на занятие с использованием арт-терапевтических техник вызвало занятие на расширение границ сознания, на переключение с проблемы человека, на те сферы жизни, из которых можно взять ресурса для решения проблемных ситуаций. Данное занятие было проведено в МАОУ «СШ№6 с кадетскими классами» со всеми педагогами школы (начальная, средняя, старшая школа). Данное занятие в рамках МРЦ по направлению «Организация коррекционной работы и психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений» и реализации договора совместной деятельности было проведено в МАОУ «Новоликеевская СШ». Данный опыт представлен на сайте нашей школы.





Занятия с
использованием
арт-
терапевтических
техник



Занятия с элементами тренинговых упражнений

Упражнения и ролевые игры, входящие в комплекс тренингов необходимы для развития чувства собственной ценности и уверенности в межличностных отношениях, а также профессиональному росту личности через расширение сферы осознания себя и других. Тренинговые упражнения используются для развития и отработки навыков межличностного общения ее участников. Участники могут исследовать свои межличностные стили и экспериментировать с ними, устанавливая взаимоотношения с другими членами группы, которые дают обратную связь.





Занятие с
элементами
тренинга
общения

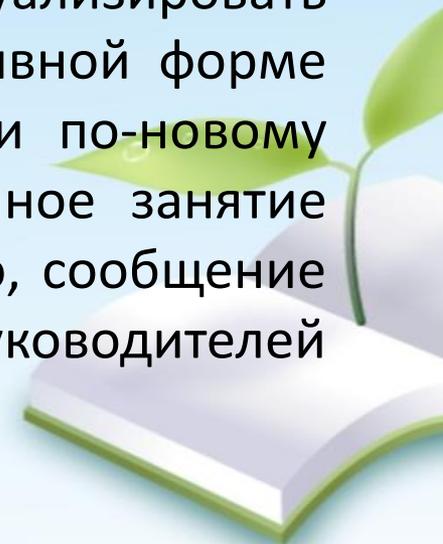
Психологические занятия с использованием метафорических карт

Метафорические ассоциативные карты (иначе их еще называют проективными, терапевтическими). Идея использовать карты как ассоциативные пришла из ассоциаций Роршаха.

Проективные карты создают особую обстановку, способствующую подлинно глубокому самовыражению, раскрытию и саморефлексии, а также развивают творческие способности всех, кто соприкоснется с ними. Поэтому данный инструмент как нельзя лучше подходит для работы с педагогами, которые, как показывает практика, обладая качествами, позволяющими им творить, встречают барьеры в виде страха общественного осуждения, боязни неудачи, сковывающей воображение — основу творчества.



Наибольший интерес в данном направлении вызвало занятие по теме: «Расширение понятие «конфликты» и способы решения конфликтных ситуаций с использованием метафорических карт». Тема «конфликтов» очень актуальна для педагогов, так как они постоянно находятся во взаимодействии с другими участниками образовательных отношений. Метафорическая карта – это такой удивительный инструмент работы педагога-психолога, который позволяет через образы расширить свое представление о конфликте и дать возможность более подробно осознать свой внутренний мир, визуализировать и вербализировать свои переживания, в конструктивной форме научиться проговаривать свои эмоции и чувства, и по-новому подходить к решению конфликтных ситуаций. Данное занятие проводилось с педагогами нашей школы, кроме того, сообщение на эту тему было озвучено на областном форуме руководителей школьных служб медиации в г. Нижнем Новгороде.



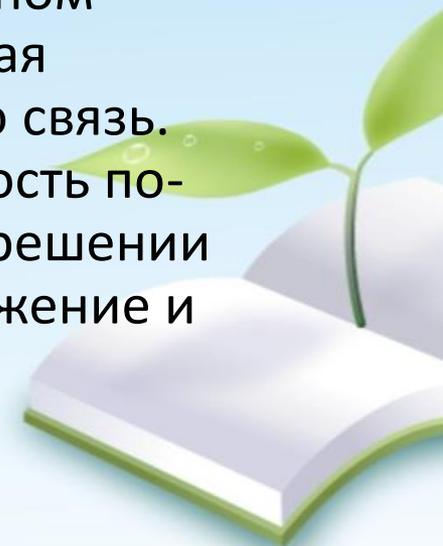


Занятия с педагогами с использованием Метафорических карт



Социально-психологическая игра «Здравствуйте» дает возможность обучению навыкам конструктивного общения, обучение навыкам «Я-высказывания», помогает исследовать свои чувства, эмоции и переживания. Данная игра позволяет педагогам обучиться самим взаимодействовать более успешно и использовать ее для работы с обучающимися во внеурочных мероприятиях.

Занятия в группах самоподдержки позволяет педагогам найти выход из проблемной ситуации путем обмена разными взглядами на заявленную сложность. Педагог на данном занятии заявляет свою проблемную ситуацию, которая обсуждается коллегами и педагог получает обратную связь. Через совместное обсуждение появляется возможность по-другому взглянуть на ситуацию, появляется выбор в решении данной проблемы, снимается эмоциональное напряжение и установка, что это нельзя изменить.



Показатели психологического здоровья человека:



- Принятие ответственности за свою жизнь
 - Самопонимание и принятие себя
 - Умение жить в настоящем времени
- Способность к пониманию и принятию других



Количественный анализ проведенных с педагогами практических занятий

2014-2015 учебный год	2015-2016 учебный год	2021-2022 учебный год
1. Интерактивное занятие с учителями старшего и среднего звена по теме «Конфликты»	1. Занятия по теме «Конфликты» с использованием «Метафорических карт» (учителя 1-11 кл)	1. Интерактивное занятие с учителями старшего и среднего звена по теме «Чувства разные нужны, чувства разные важны»
2. Интерактивное занятие с учителями начальной школы по теме «Конфликты»	2. Занятия по теме «Способы поведения в конфликте» (учителя 1-11 кл)	2. Интерактивное занятие с учителями начальной школы по теме «Чувства разные нужны, чувства разные важны»
3. Интерактивное занятие с учителями старшего и среднего звена по теме «Созависимость как фактор риска в педагогической профессии»	3. «Как строить мосты, а не стены»: интерактивное занятие с учителями 5-11 кл.	3. Обучающее занятие с учителями старшего и среднего звена по теме «Технология проведения родительского собрания»
4. Интерактивное занятие с учителями 5-11 классов по теме «Способы поведения в конфликте»	4. Занятие по профилактике эмоционального выгорания с педагогами, работающими в школьном лагере с дневным пребыванием.	4. Обучающее занятие с учителями начального звена по теме «Технология проведения родительского собрания»
5. Интерактивное занятие с учителями 1-4 классов по теме «Способы поведения в конфликте»		5. Интерактивное занятие с учителями начальной школы по теме «Профилактика эмоционального выгорания»
6. Интерактивное занятие с учителями старшего и среднего звена по теме «Конфликты»		6. Интерактивное занятие с учителями среднего звена по теме «Мои ресурсы»

Качественный результат системной работы с педагогами



Повышение самооценки педагогов, уверенности в себе и своих силах (профессиональных и личностных);

Формирование начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;

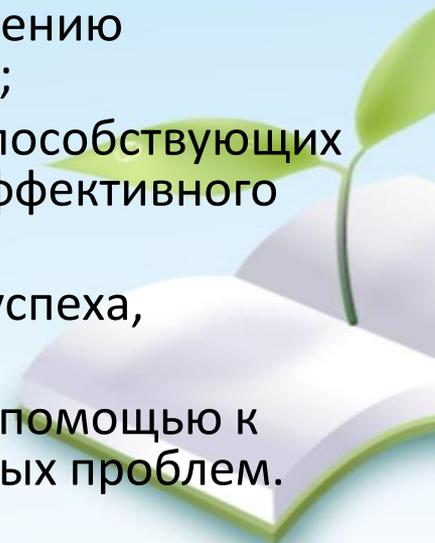
Получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья и овладение здоровьесберегающими технологиями;

Формирование высокофункциональных стратегий поведения и жизненных ресурсов, препятствующих возникновению профессиональной деформации у педагогов;

Осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов;

Создание в педагогическом коллективе ситуации успеха, бесконфликтного поведения.

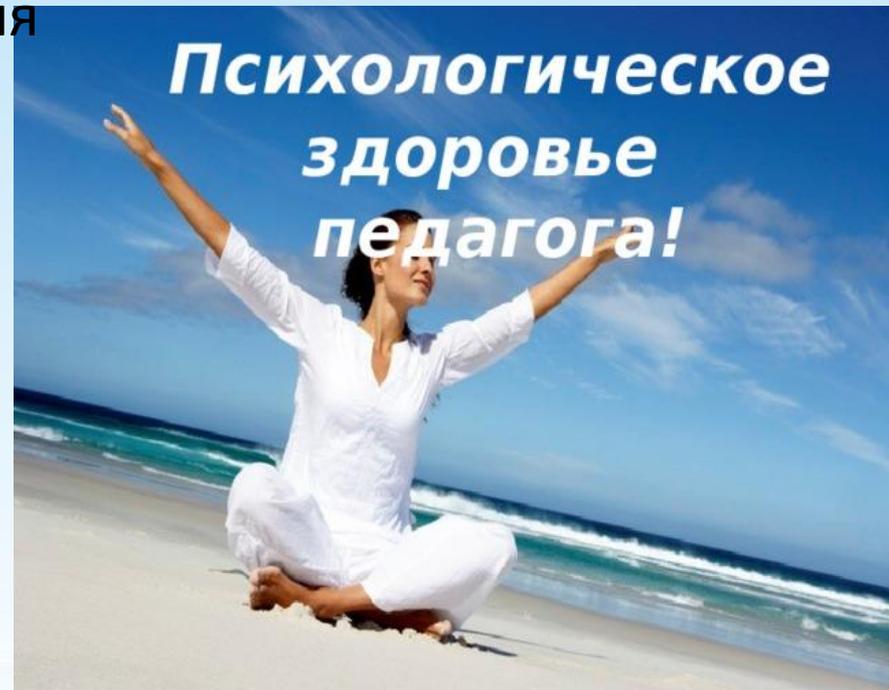
Снижения страха и тревожности перед обращением за помощью к специалистам в решении личностных и профессиональных проблем.



Общие рекомендации для сохранения психического здоровья

С чего можно начать?

- Взять на себя ответственность за свое состояние
- Выделить время и пространство для восстановления сил и ресурсов
- Принятие собственной стратегии сохранения сил и здоровья при необходимости реабилитации
- Выход из роли «жертвы»
- Создание или поддержание установки для удовлетворения от работы



Правила для всех!

- ★ Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться
- ★ Подбирайте дело по себе, по своим склонностям и возможностям
- ★ Перестаньте искать в работе счастье или спасение
- ★ Учитесь реально осмысливать события каждого дня
- ★ Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем
- ★ Находите время на себя



Список используемой литературы:

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
2. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 63 с.
3. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург, 1998. – 144с.
4. Кипнис М. Тренинг креативности. М.: «Ось-89», 2005. – 168 с.
5. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
6. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта: Моск. психолого-соц. ин-т, 1998. – 200 с.
7. Психофизический потенциал и реальный уровень здоровья педагогов / С.М. Косенок, В. М. Карлышев, А.П. Исаев, С.А. Кабанов // Педагогика. – 1998. – №4. – С. 118 – 119.

