



Стажировочная площадка МАОУ СОШ № 54
"Профилактика деструктивного поведения детей и подростков
в современных условиях"

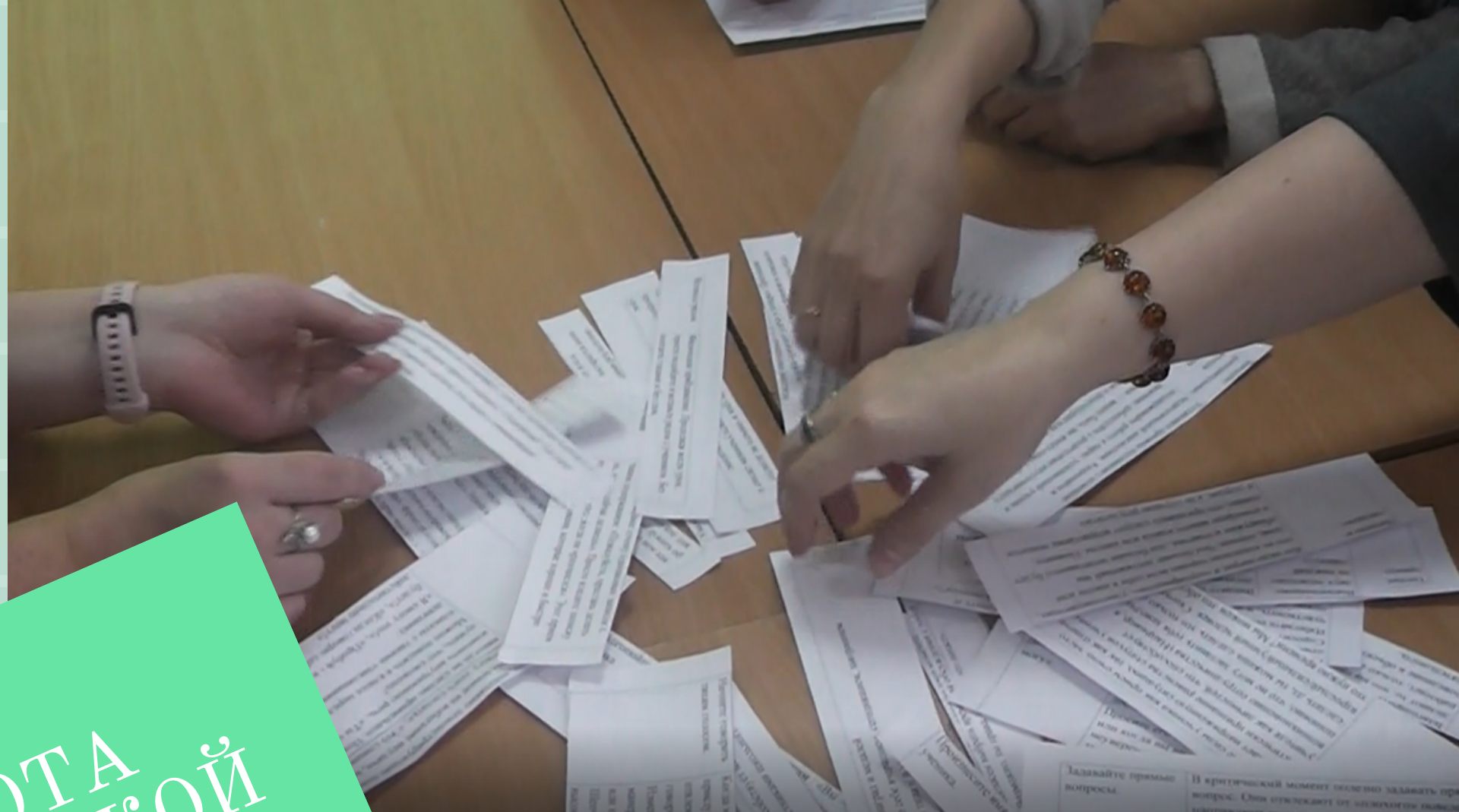
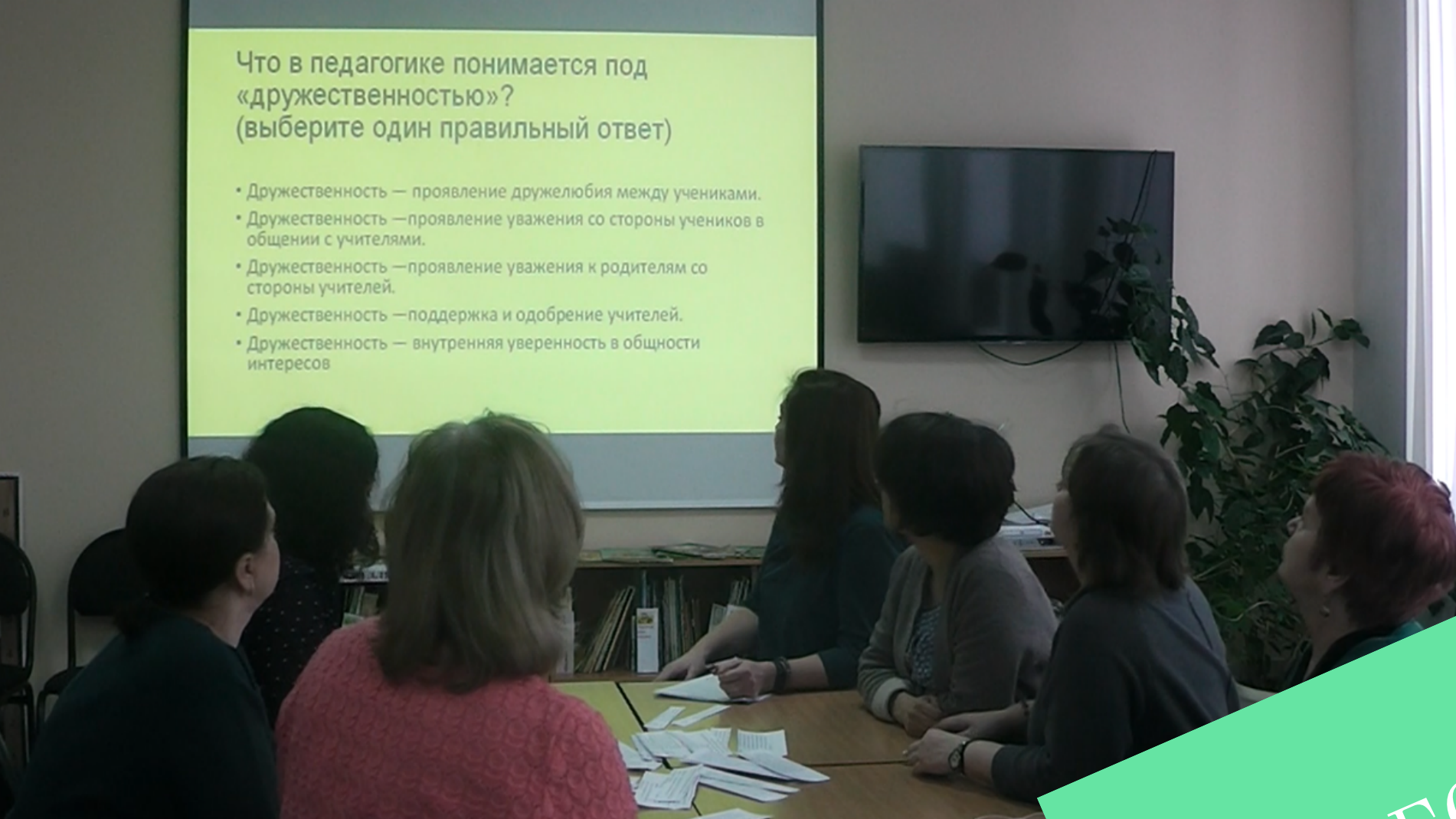
Семинар-практикум

**«Состояние учителя —
главный ресурс в
образовании».**



Педагоги-психологи:
Шмыга Елена Николаевна
Марцева Ирина Геннадьевна





РАБОТА
ТВОРЧЕСКОЙ
ГРУППЫ





РАБОТА
ТВОРЧЕСКОЙ
ГРУППЫ





О чем мы поговорим сегодня

- Почему важно следить за своим состоянием?
- Когда ресурсы на исходе...
- Что истощает наши силы?





Забота о себе =

**Профессиональное
обязательство**





РАБОТА
ТВОРЧЕСКОЙ
ГРУППЫ





РАБОТА
ТВОРЧЕСКОЙ
ГРУППЫ





Пришло время позаботиться о себе, если:

- **Нарастает безразличие к своим обязанностям и происходящему на работе;**





Пришло время позаботиться о себе, если:

- **Нарастает безразличие к своим обязанностям и происходящему на работе;**
- **Начинают раздражать коллеги, ученики и их родители;**





Пришло время позаботиться о себе, если:

- **Нарастает безразличие к своим обязанностям и происходящему на работе;**
- **Начинают раздражать коллеги, ученики и их родители;**
- **Возникает ощущение собственной профессиональной несостоятельности, усиливается неудовлетворенность;**





Пришло время позаботиться о себе, если:

- **Нарастает безразличие к своим обязанностям и происходящему на работе;**
- **Начинают раздражать коллеги, ученики и их родители;**
- **Возникает ощущение собственной профессиональной несостоятельности, усиливается неудовлетворенность;**
- **Проявляются хронические заболевания.**

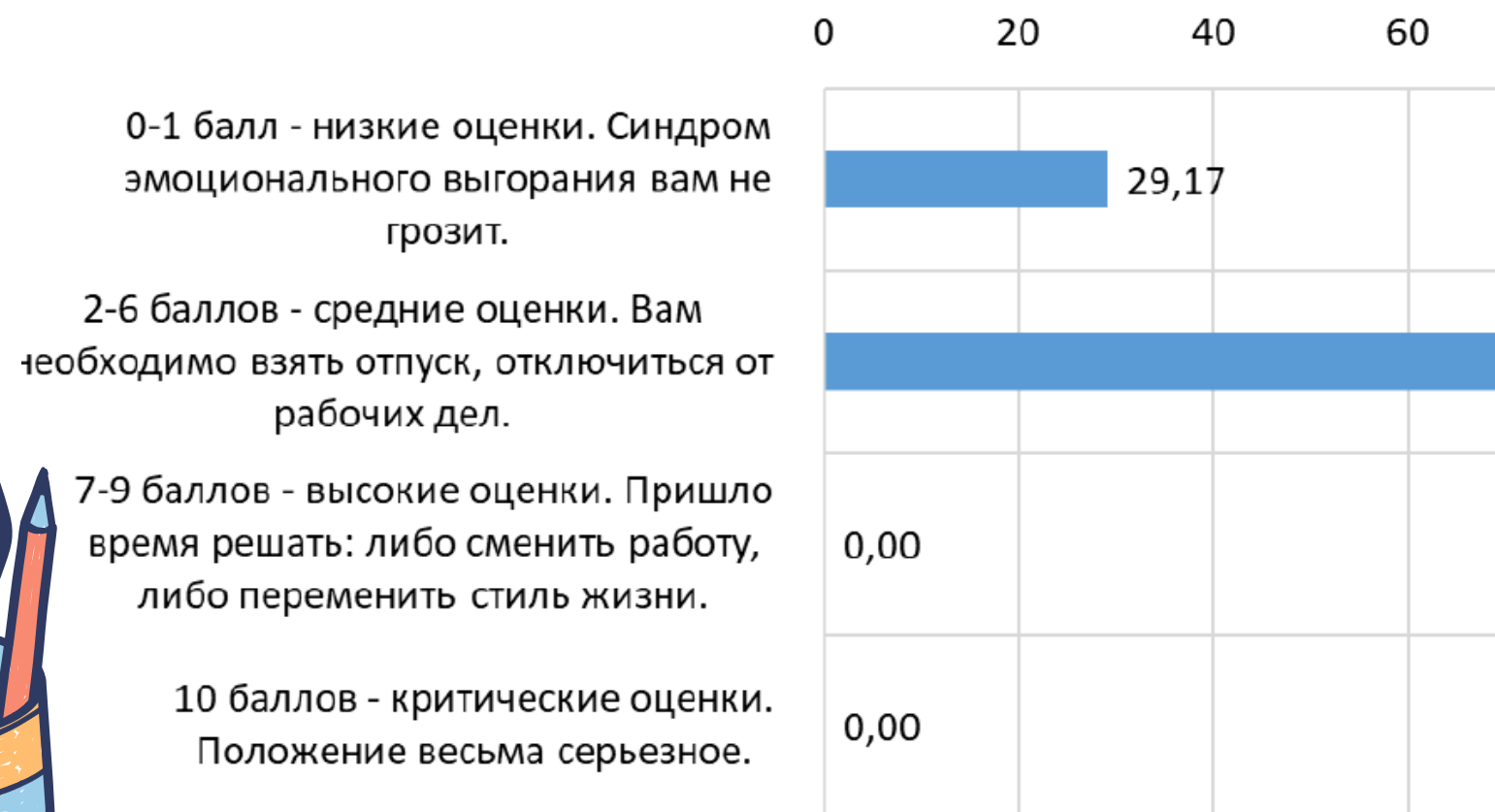




Диагностика эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой)

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Уровень эмоционального выгорания

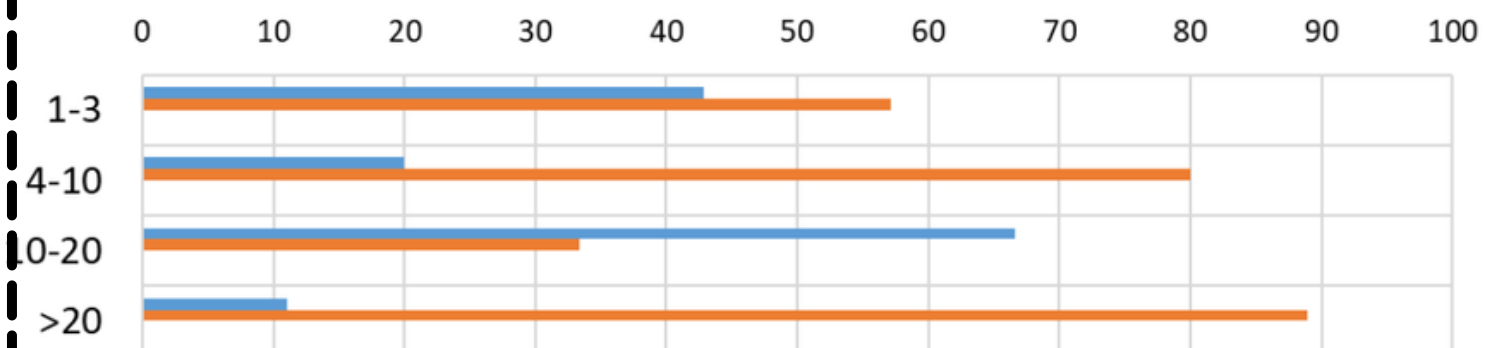


Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)

Всего 4/10 ?

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.
 0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.
 2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
 7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.
 10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.

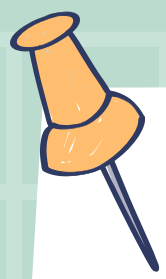
Распределение результатов в зависимости от стажа работы



- 0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.
- 2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- 7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.
- 10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.

ДИАГНОСТИКА





Чек-лист эмоционального выгорания

- **Внезапно засыпаешь в течение дня**
- **Нежелание нести ответственность**
- **Невнимательность**
- **Замечаешь, что очень много работаешь, но работа накапливается, а сроки горят (непродуктивность)**
- **Срываешься на окружающих**
- **Стараешься избегать любого общества**
- **Нет удовольствия вообще ни от чего**
- **Повышенный аппетит или наоборот – его снижение**
- **Не вылезает из болячек**
- **Утром при пробуждении чувствуешь усталость**
- **Эмоциональное опустошение**
- **Не получается уснуть без видимых препятствий**
- **Апатия и безразличие**
- **Злость**
- **Чаще обычного раздражаешься**
- **Потеря радости от жизни**
- **Ощущение, что ни на кого нельзя положиться**
- **Тревога**
- **Забывчивость**
- **Отвращение к общению**

Высказывания о работе:

1	<ul style="list-style-type: none">сравниваете себя с другими в свою пользу, но подчеркиваете отсутствие в этом для себя каких-либо преимуществ: «никто не ценит усилий, они воспринимаются как должное, промахи караются»;часто используете подобную фразу: «признания, похвалы и благодарности не дожدهмся».
2	<ul style="list-style-type: none">в дружеском кругу жалуется на одиночество, невозможность ни с кем обсудить важные события и чувства, ухудшение отношений в коллективе, утрату сплоченности, перегрузку, из-за которой не остается времени на общение: «поговорить/обсудить некогда»;«работаем вместе, а не видимся».
3	<ul style="list-style-type: none">жалуется на злобность, притеснение, агрессию, давление начальства;боитесь увольнения, взыскания, родительского заявления;в ответ на незначительные обстоятельства жалуется на скачки давления, сахара, головные и кишечные боли, головокружения;даете руководству устрашающие прозвища, например, Дракониша, Цербер, Ехидна, Командир.
4	<ul style="list-style-type: none">жалуется на тон, пренебрежительное отношение, бесчеловечность, о работе: на постоянное ухудшение рабочих условий: «работа не престижна»;«к учителям относятся как к обслуживающему персоналу».

Отношение к ученикам:

1	<ul style="list-style-type: none">пытаетесь через детей компенсировать недостаток признания, добиваетесь от них похвалы, выражений привязанности, но детская радость не утешает и не снимает потребности в признании от других людей: «только дети и рады», «ну хотя бы детям понравилось».
2	<ul style="list-style-type: none">рассказываете детям о личном, о событиях в другой группе вместо бесед, которые необходимы по ситуации;делитесь информацией, которую с детьми лучше не обсуждать;проявляете повышенный интерес к семейным обстоятельствам детей и коллег;во время работы можете позволить зайти в социальные сети.
3	<ul style="list-style-type: none">часто срываетесь;то, что не выражено в адрес взрослых, выливаете на детей: гнев, обида, преувеличенная реакция на мелочи.
4	<ul style="list-style-type: none">укоряете в хамстве, распушенности, неуважении взрослых;рассматриваете детские интересы как второстепенные по сравнению со своими;пытаетесь доказать свою ценность, заставить уважать через придирки, эмоциональное давление.
5	<ul style="list-style-type: none">можете за весь день не встать с места;на ссоры, слезы, вопросы реагируете минимально и преимущественно окриками;

Реакция на предложения руководства:

1	<ul style="list-style-type: none">независимо от того, соглашаетесь участвовать в деятельности или нет, заранее говорите, что от этого не будет толку: «никто не оценит»;«это никому не нужно»;«все превратится в работу для галочки».
2	<ul style="list-style-type: none">используете предложения как средство создать живой диалог;даже если все придерживаются сходных взглядов на обсуждаемое, если возникает дискуссия, в которой никто не добавляет нового, стараетесь высказаться, рассказать свой пример, обратиться к коллеге.
3	<ul style="list-style-type: none">неискренне говорите одно, думаете другое;внешне соглашаетесь с предложением, в кругу коллег говорите, что «не успеем, не сможем, получим по шее, уволят»;возникают физические симптомы, которые препятствуют выполнению дела.
4	<ul style="list-style-type: none">«меня не спрашивают, а то, что предлагают, не учитывает мое мнение о целесообразности, наличии времени и возможностей на это».
5	<ul style="list-style-type: none">уваливаете, избегаете;выражаете сопротивление: медлите, откладываете на потом.

Общение с коллегами и родителями:

1	<ul style="list-style-type: none">испытываете фоновое чувство – обиду;в общении с коллегами-друзьями всех поддерживаете и хвалите, обсуждаете несправедливость и безразличие остальных;часто испытываете желание получить благодарность, комплимент, поощрение;добрые слова, похвалу, высокую оценку профессиональных или личных качеств запоминаете надолго и охотно пересказываете.
2	<ul style="list-style-type: none">пытаетесь сгруппироваться, найти время на разговор, поделиться переживаниями или описать события в группе или в своей жизни;всегда готовы к совместным посиделкам, празднованиям.
3	<ul style="list-style-type: none">ведете себя настороженно, с намеками;конфликты пугают, реакция на конфронтацию всегда неадекватна – чрезмерно уступаете и самопринижаетесь или нападаете на качества, решения и обстоятельства, которые не имеют отношения к делу («сидите нога на ногу!», «вы вообще курите!»);в доверительном общении жалуется на невозможность терпеть, постоянное напряжение;желание поплакать, ком в горле.
4	<ul style="list-style-type: none">раздражаетесь, легко обижаетесь;часто подмечаете и обсуждаете чужие недостатки.

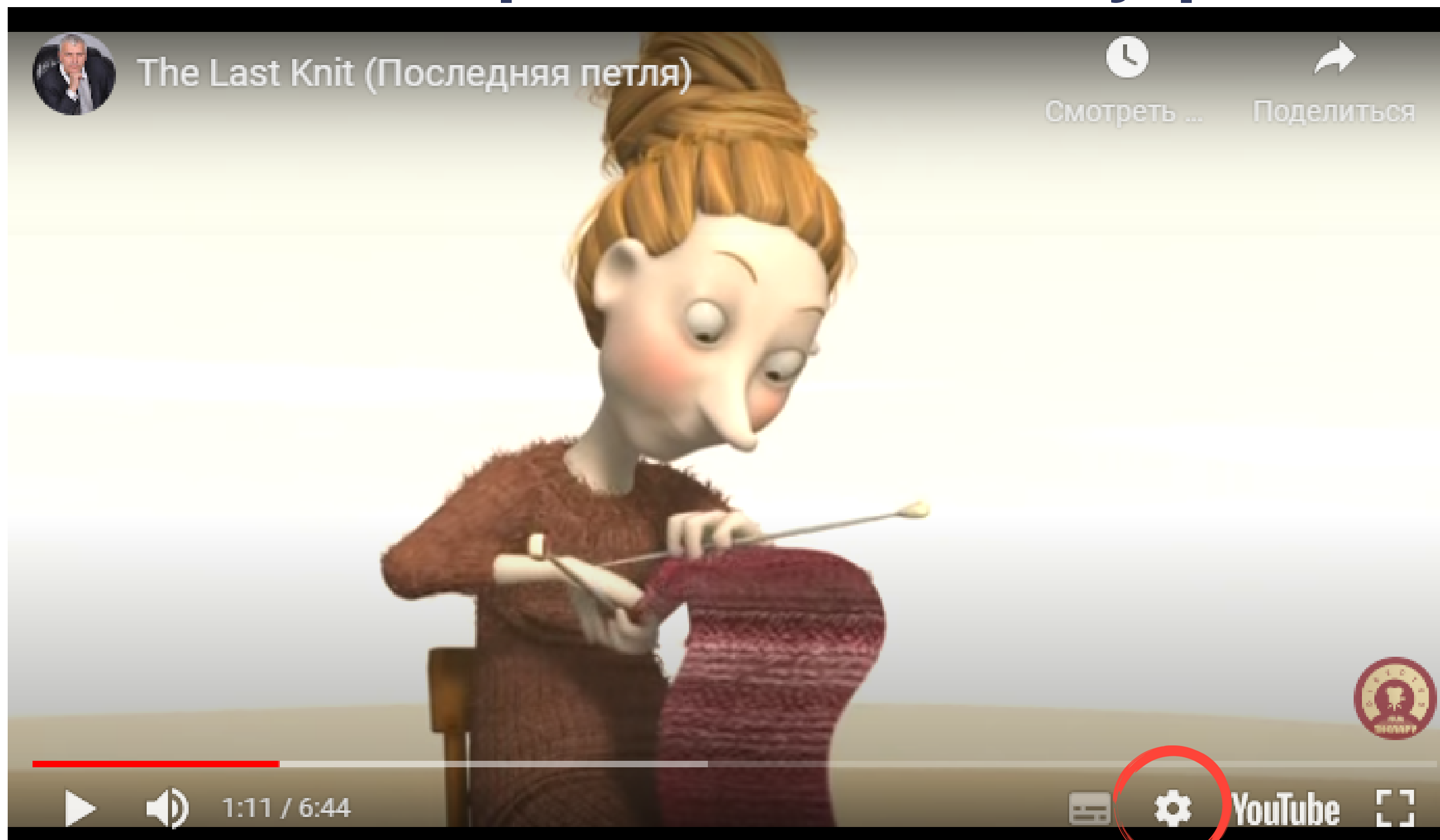
ДИАГНОСТИКА

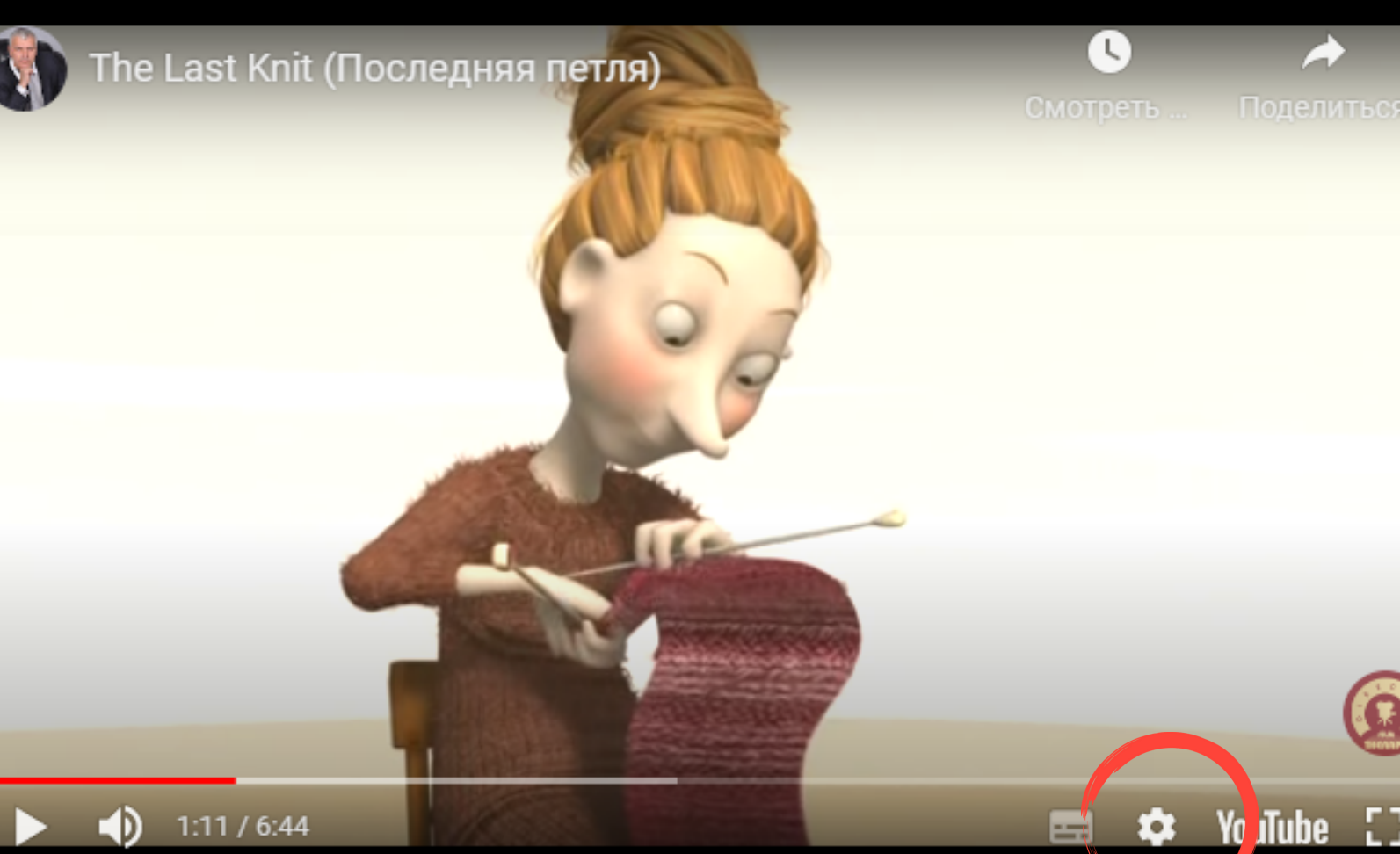




Арт-диагностика

Представьте, что события на экране – это символическое выражение вашего внутреннего мира.





Annotations

Скорость воспроизведения Обычная >

Качество Автонастройка 360p >

< Скорость воспроизведения Другая

0.25

0.5

0.75

Обычная

✓ 1.25

1.5

Settings gear icon circled in red.

Варианты:

Момент 1.

На 30-й секунде

События на экране: Женщина садится на стул и начинает вязать.

Комментарий психолога: Вы только устроились на работу, готовите рабочее место, начинается работа.

Момент 2.

1 мин 25 секунд

События на экране: Женщина первый раз отодвигает ногой шарф.

Комментарий психолога: Появляются первые трудности. Вы с ними легко справляетесь. Не заметно ничего плохого. Работа приносит удовольствие.

Момент 3.

1 мин 44 сек

События на экране: Женщина первый раз подтягивает сползающий шарф к себе.

Комментарий психолога: Работать тяжелее. Уже приходится прикладывать усилия для того, чтобы вернуть состояние комфорта.

Варианты:

Момент 4.

Период с 1 мин 44 сек до 2-ой мин

События на экране: Женщина периодически подтягивает шарф к себе, затем под тяжестью шарфа падает.

Комментарий психолога: Становится все тяжелее. Все чаще и чаще приходится прикладывать усилия для того, чтобы вернуть состояние комфорта. Тяжесть периодически возвращается, постепенно становится все больше и больше.

Момент 5.

Период с 2 мин 24 сек до 3 мин 5 сек

События на экране: Работа на пределе сил.

Комментарий психолога: Нагрузка возрастает. Приходится приспособливаться. Работа сильно утомляет. Появляется сильное ощущение неправильности, несправедливости.

Варианты:

Момент 6.

Период с 3 мин 20 сек до 3 мин 30 сек

События на экране: Женщина на пределе сил удерживает шарф

Комментарий психолога: Обстоятельства становятся сильнее человека. Он еще стремится работать, но понимает, что без полной отдачи сил ничего не получится. Обычно только на этом этапе выгорания люди начинают понимать, что они выгорают.

Момент 7.

Период с 3 мин 30 сек до 4-ой мин

События на экране: Женщина использует последние силы и ресурсы

Комментарий психолога: Человек полностью поглощен ситуацией. Он становится особенно раним, смотрит на ситуацию ограниченно и узко.

Справиться самостоятельно, без помощи психолога человек уже не в состоянии.

Варианты:

Момент 8.

Период с 4-ой минуты до 4-ой минуты 30 секунды

События на экране: Полное осознание безвыходного положения. Попытка спастись.

Комментарий психолога: Осознание безвыходности. Попытка спастись. Обычно заканчивается расчетом или болезнью.

Момент 9.

5 минут 20 секунд

События на экране: Женщина выбрасывает спицы

Комментарий психолога: Уход с работы. Поиск нового места работы или новой должности.

Момент 10.

6 мин

События на экране: Женщина держит ножницы в руке и смотрит по сторонам

Комментарий психолога: Если не изменить своего отношения к работе, то все повторится снова. Только в другой форме.

Эффект образной диагностики:

- участники более ясно понимают, в какой стадии выгорания они находятся;**
- становятся более открыты и расположены к работе в тренинге.**

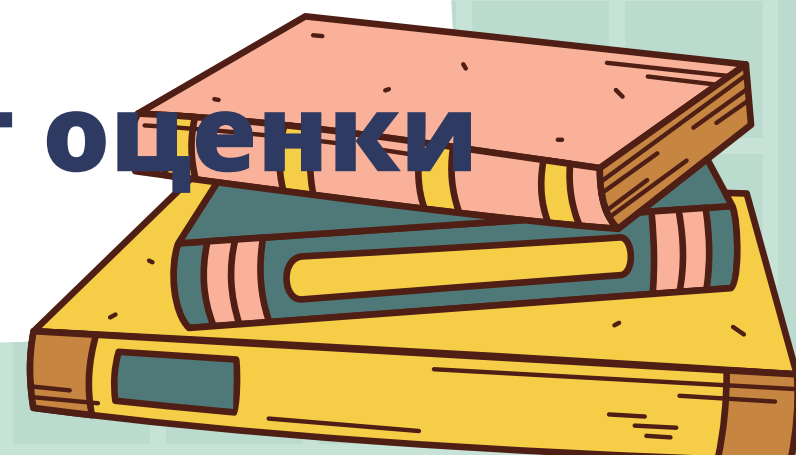
Диагностика обладает отсроченным эффектом. В будущем участники сами образами мультфильма характеризуют свое состояние и более расположены к своевременной профилактической работе.





Факторы способствующие эмоциональному выгоранию

- **Однообразная, напряженная, рутинная работа;**
- **Отсутствие должного вознаграждения;**
- **Мало признания, низкая оценка деятельности;**
- **Нет доверия, не воспринимают, как профессионала;**
- **Постоянная перегрузка, плохая организация дела, много бессмысленной рутины;**
- **Нет ясных объективных критериев успешности деятельности;**
- **Неустойчивая самооценка, зависимость от оценки**
- **Забота о себе по остаточному принципу**





Самопомощь

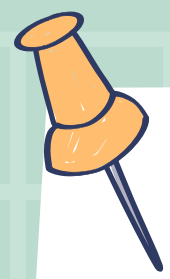
- **Здоровый сон**
- **Хорошее питание**
- **Регулярный отдых (50/10)**
- **Маленькие тайм-ауты во время рабочего дня**
- **Интересы вне профессиональной деятельности**
- **Активности на природе**
- **Саморазвитие (не только в профессиональной сфере)**
- **Техники управления состоянием, медитация**



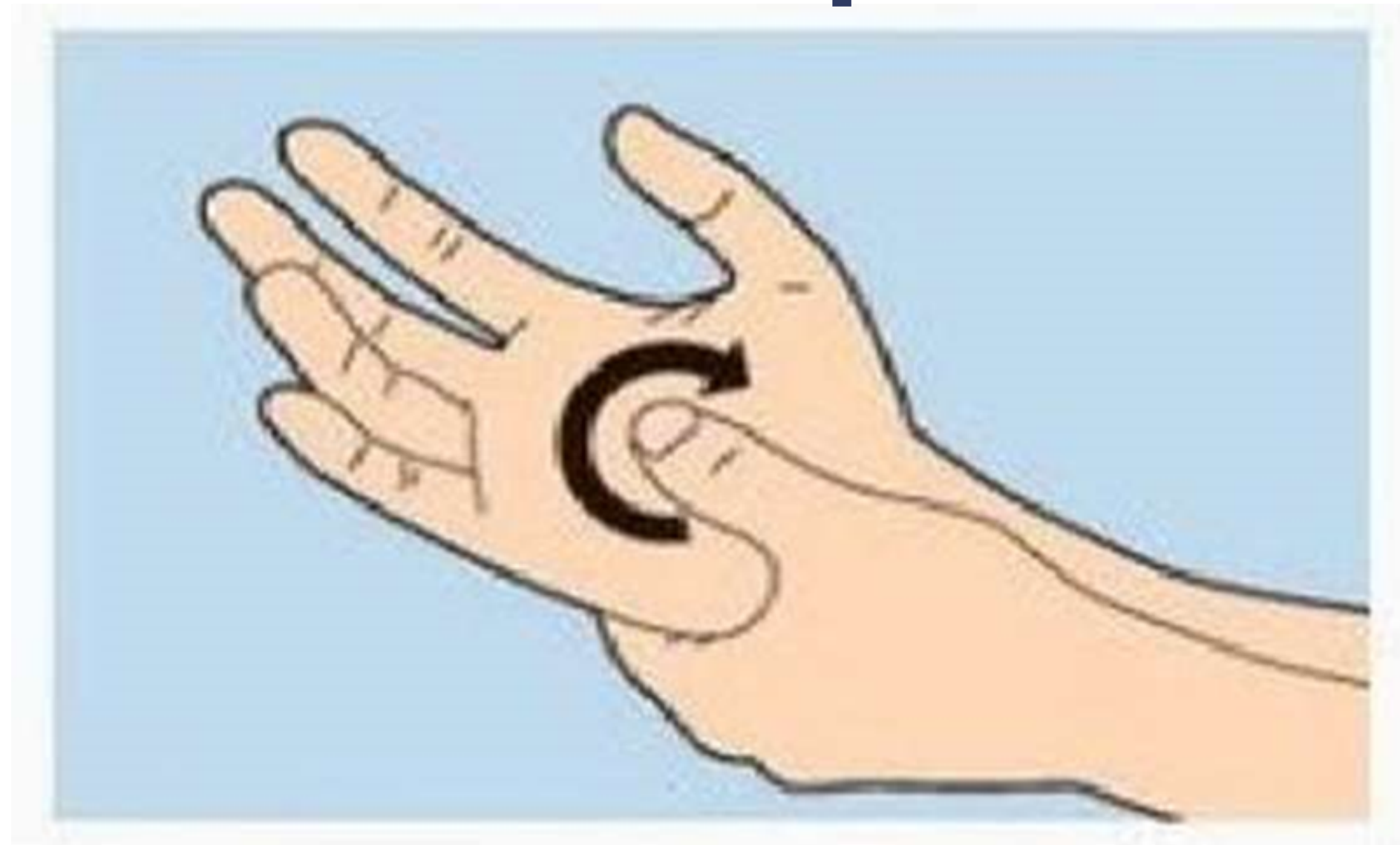


РАБОТА
ТВОРЧЕСКОЙ
ГРУППЫ





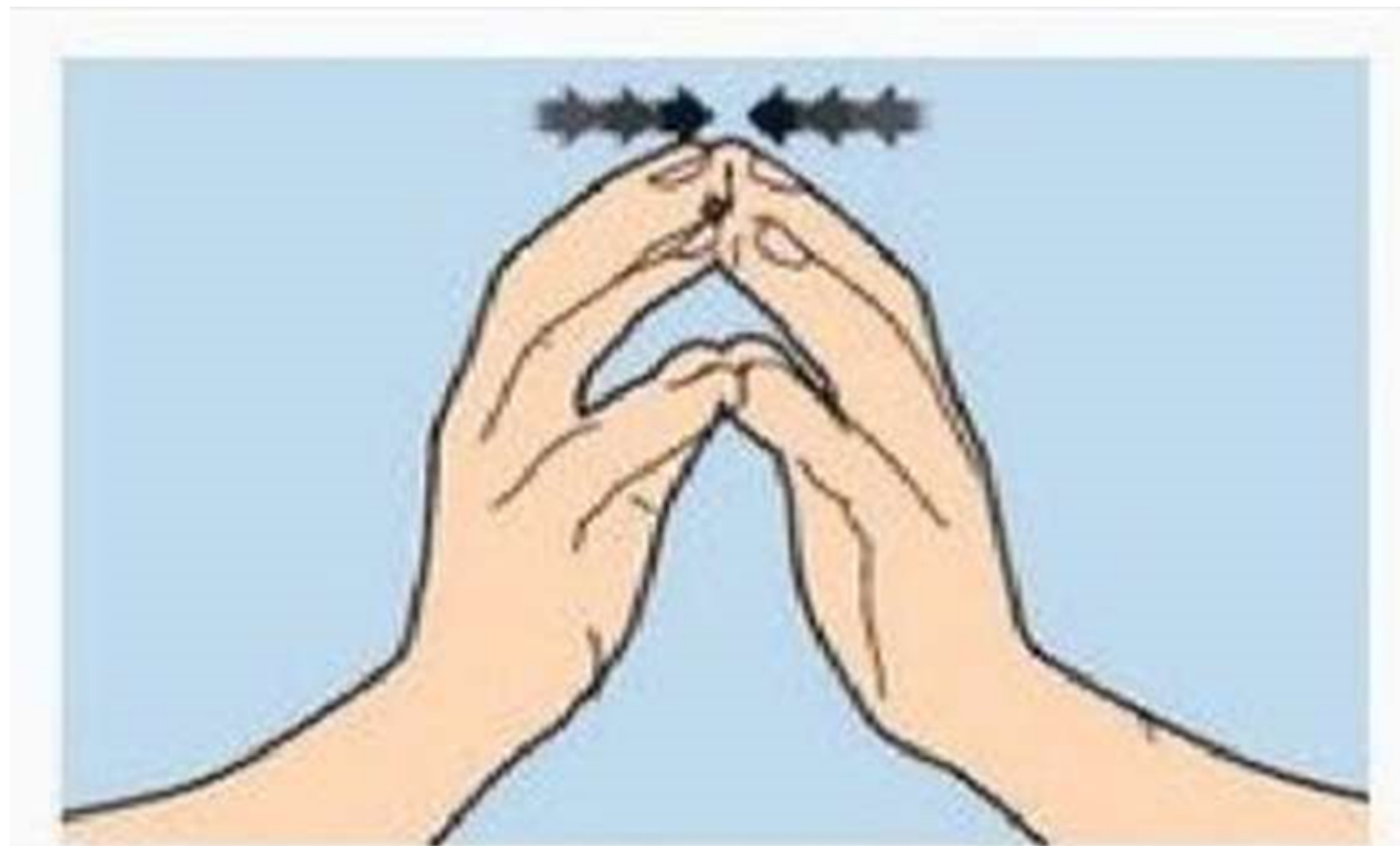
Антистресс



- Мягко надави большим пальцем левой руки на середину правой ладони и вращай им по кругу в течение минуты.
- То же самое сделай правым большим пальцем на левой ладони. Это ослабит напряжение в районе шеи и переключит твоё внимание.



ПРИЛИВ СИЛ



- Кончиками пальцев обеих рук энергично постучи друг о друга.
- Затем кончиками большого и указательного пальца правой руки сожми левый большой палец и проведи ими от основания до кончика (будто снимаешь колечко).
- То же самое сделай с большим пальцем правой руки.



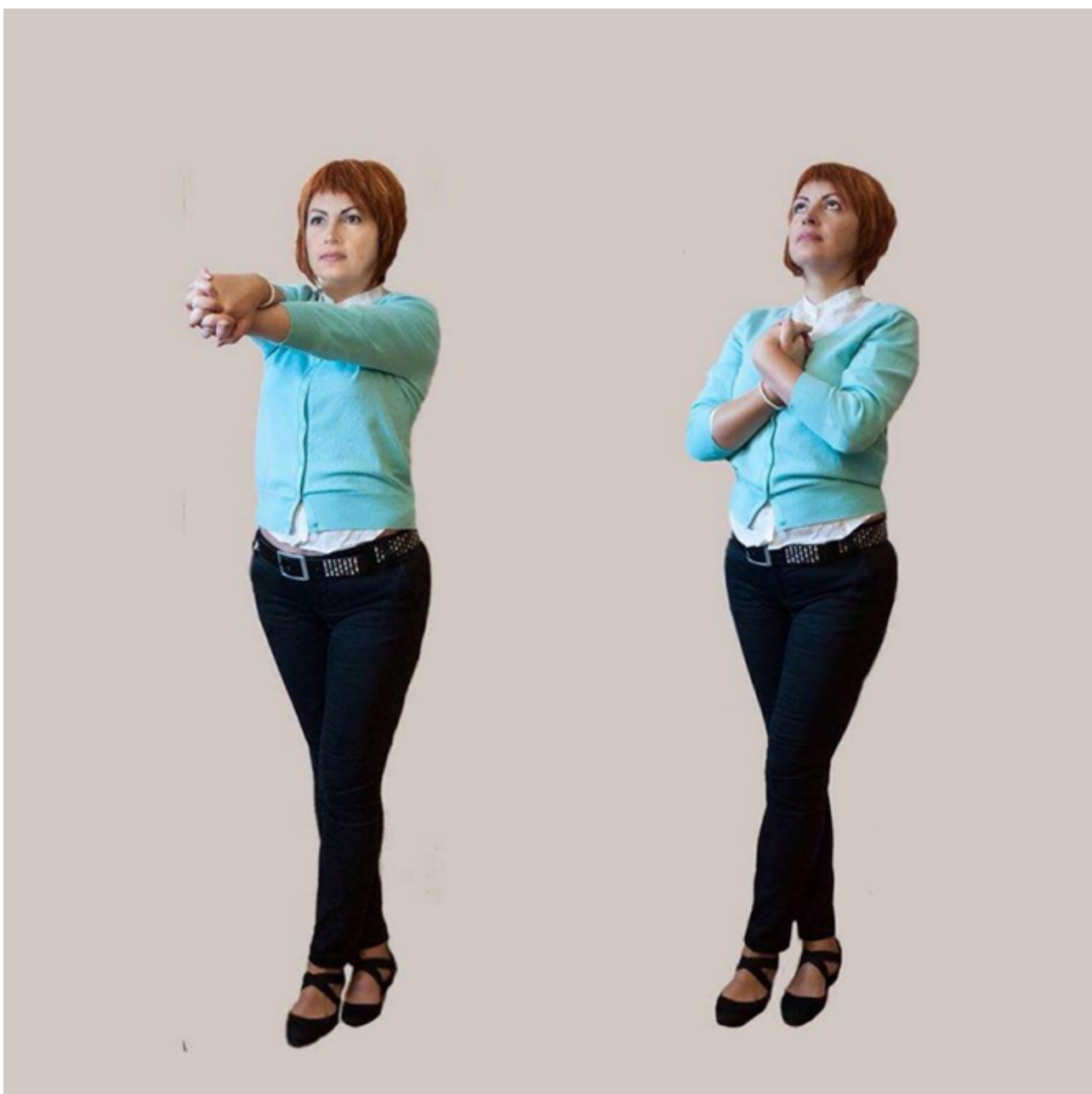
ЗАПУСК МОЗГА



- Легко сожми большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой (как пассатижами) и «ввинтись» им в этот зажим от кончика до основания.
- То же проделай с правым большим. Такой массаж улучшает прилив крови к мозгу.



Крюки Деннисона. Снимаем стресс на достижение цели.



Это упражнение помогает сосредоточиться, способствует совместной работе левого и правого полушария головного мозга, интегрирует все психические процессы в одно целое. Помогает настроиться на достижение цели.



Упражнение "Лобно-затылочная коррекция"



Техника помогает снять стресс и боль, справиться с чувствами тревоги, неуверенности, волнения, успокоиться, стабилизироваться. В ее основе природные интуитивные знания.



Упражнение «Позитивные точки».

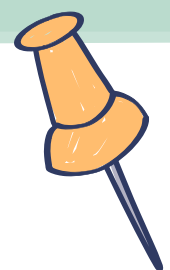


Повышает способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимает стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.



Приоткрыть и расслабить нижнюю челюсть и язык, и проследить, чтобы в течении хотя бы 30 секунд это все было расслаблено.

Это довольно трудно, поэтому прям надо следить, т.к. язык хочет напрячься обратно и челюсть тоже. Весь эксперимент состоит в том, что все 30 секунд следить и расслаблять еще, еще и еще.



Техники самопомощи при эмоциональном выгорании

«Батарейка»

Представляем себя батареей, аккумулирующей в себя из внешнего мира положительные эмоции и впечатления (улыбнулся незнакомец, любимая песня по радио, видишь, как из-за тучи выглянуло солнце, успеваешь на зеленый свет, а может это приятный комментарий в социальной сети...замечай и питывайся приятными мелочами, мысленно лови их).

«Пружинка»

Чувствуешь, что закипаешь? Накипело? Скорее напрягай все мышцы, сжимаемся и резко выдыхаем! Вдох! Так несколько раз. И станет легче!

«Эмбрион»

Лечь на мягкую поверхность, скрутиться телом в позу эмбриона, обнять себя и постараться представить что-то приятное лично тебе.

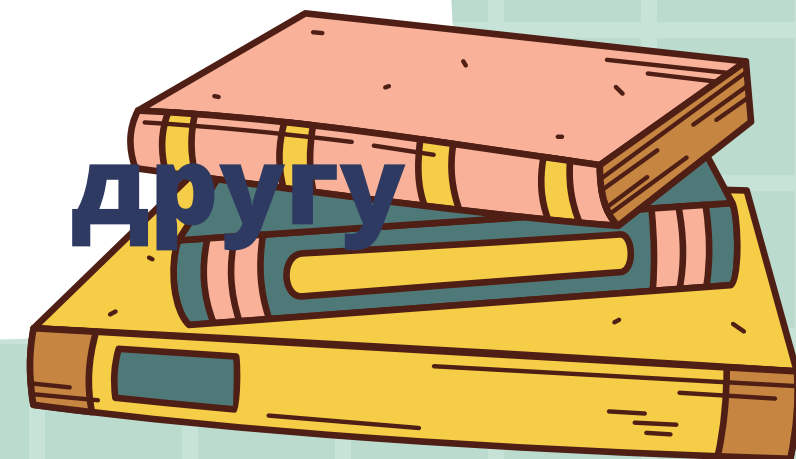
«Бревно»

Заведи будильник на 5 минут. Попробуй отложить телефон, лечь и ничего не делать и ни о чем не думать эти 5 минут, это сложно, но правда помогает!



Взаимопомощь в педагогическом коллективе

- **Формировать и поддерживать доверительные отношения с коллегами.**
- **Обмен опытом, посещение уроков с целью выявления и обсуждения успешных практик.**
- **Супервизии своей работы, обсуждение с коллегами сложных случаев.**
- **Совместное определение критериев успешности в работе, планирование деятельности.**
- **Видеть успехи и давать друг другу положительную обратную связь.**



1. Гуляйте каждый день 10-30 минут. Пока гуляете, улыбайтесь.

2. Проводите в тишине минимум 10 минут в день.

3. Спите не менее 7 часов.

4. Живите тремя «Э»: Энергия, Энтузиазм, Эмпатия.

5. Выделите время на йогу, медитацию, молитву, так как они возобновляют энергию.

6. Заставьте улыбнуться как минимум трех человек в день.

7. Не тратьте свою драгоценную энергию на сплетни.

8. Не воспринимайте себя так серьезно. Никто другой не воспринимает.

9. Вам нет необходимости выигрывать каждый спор. Научитесь признавать, что вы неправы.

10. Научитесь прощать. Что другие люди думают о вас – не ваше дело. Помните, какой бы хорошей или плохой ситуация ни была, она изменится.

11. Ваша работа не позаботится о вас, если вы заболете. Друзья позаботятся. Не пропадайте!

12. Не перестарайтесь. Устанавливайте разумные пределы.

