

МАОУ Суерская СОШ

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА

**«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА:  
ПРИЧИНЫ, КОРРЕКЦИЯ И  
ПРОФИЛАКТИКА»**

Выполнил: педагог-психолог  
(должность,  
Дубровина Л.П.  
ф.и.о.)

с. Суерка  
2021 г.

# **Семинар-практикум с элементами тренинга по теме: «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»»**

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Переход современных образовательных организаций на личностно ориентированные модели образования, введение системы оценки качества обуславливает повышение требований к личности педагога, его роли как субъекта образовательных отношений. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

## **Цель:**

Профилактика профессионального выгорания педагогов

## **Задачи:**

- ▶ Актуализировать знания участников по теме проблемы;
- ▶ Систематизировать знания о профессиональном выгорании и причинах, вызывающих данный синдром;

- ▶ Провести самодиагностику состояния П.В.;
- Ознакомить с техниками и принципами помощи при СПВ.

**Участники программы:** педагоги ОУ.

**Предполагаемые результаты:**

- 1.Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Активизация личностных ресурсов.
- 3.Овладение педагогами приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
- 4.Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
- 5.Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, развитие чувства эмпатии.

**Время:** примерно 1-1,5 ч.

**Тематическое планирование**

№	Тема этапа	Задачи этапа	Время
1.	<b>Организационный момент</b>	Встреча участников. Приветствие. Вступительное слово ведущего.	1 мин.
2.	<b>Практическое задание 1:</b> Мозговой штурм «Профессиональное выгорание – это...»	Настрой на деятельность, подготовка к групповой работе, активизация личного опыта, выражение собственных установок, чувств; сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации; выработка групповых стратегий решения проблемы	15 мин
	Выход на тему семинара	Добиться того, что бы участники семинара сами вышли на тему семинара.	2 мин

3.	<b>Теоретическая часть:</b> показ слайда.	Определение «синдром профессионального выгорания»; проблема, опасность, симптомы, чувства, мысли, действия, проявление синдрома, ситуации, влияющие на появление	15 мин
4.	<b>Практическое задание 2:</b> «Диагностика профессионального выгорания»	Методика К. Маслач и С. Джексон, адаптация Водопьянова Н.Е.	10 мин
5.	<b>Практическое задание 3:</b> «Ловец блага»	Цель: развивать умения позитивного отношения к жизненным ситуациям.	5 мин
6.	<b>Практическое задание 4:</b> «Стратегия самопомощи»	<b>Цель:</b> снятие напряжения, получение психологической поддержки.	10 мин
7.	<b>Заключительная часть:</b> практические рекомендации	Личные качества, позволяющие не выгореть. Принципы помощи при СПВ. Выдача памяток.	15 мин
8.	<b>Рефлексия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Я научился...</li> <li>▶ Я узнал, что...</li> <li>▶ Я нашел подтверждение тому, что...</li> <li>▶ Я обнаружил, что...</li> <li>▶ Я был удивлен тем, что...</li> <li>▶ Мне нравится, что...</li> <li>▶ Я был разочарован тем, что...</li> <li>▶ Самым важным для меня было..</li> </ul>	5 мин

## **1) Практическое задание 1:**

### **Мозговой штурм «Профессиональное выгорание – это...»**

**Цель:** настрой на умственную деятельность, подготовка к групповой работе, активизация личного опыта, выражение собственных установок, чувств; сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации; выработка групповых стратегий решения проблемы.

Предполагается, что будут названы: раздражительность, тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, эмоциональная сухость педагога.

А также на уровне чувств: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

На уровне мыслей это могут быть рассуждения о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве и т.д.

Таким образом, мы приходим к такой схеме, которая собственно говоря и отражает современные представления о синдроме профессионального выгорания.

## **2) Практическое задание 4:**

### **Упражнение «Стратегии самопомощи»**

Педагогам предлагается записать 10 приятных для них дел, доставляющих им удовольствие (т.е. ответить на вопрос «Что мне доставляет удовольствие?»). Далее данный список необходимо проранжировать по степени удовольствия, доступности и частоте использования, что позволит выбрать наиболее приятные и доступные занятия. Участники по очереди называют самый оптимальный способ восстановления психоэмоционального состояния.

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется педагогом-психологом.

Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;

- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом (гой), детьми, внуками;
- рукоделие;
- общение с искусством.

В результате обсуждения можно сделать вывод, что педагоги имеют возможность к саморегуляции, но, по разным причинам этого не делают.

Умение позаботиться о собственном эмоциональном состоянии (умение удовлетворять свои потребности, умение их слышать, быть открытым себе, жить здесь и сейчас, видеть стакан всегда наполовину полным) – это умения, которые требуют новых форм поведения и нестандартных решений и действий. Практически все трудности – внутренние, психологические, субъективные, личные. Это наши ограничения, которые следует преодолеть. Это есть такие "трудности самоорганизации", как нерешительность, сомнения, лень, негативные эмоции, неблагоприятные состояния, соблазны ухода от решения. Личная сила человека в ресурсе преодоления состоит в его способности опираться в своих действиях на реальный, конкретный, яркий, точный **образ желаемого достижения** — образ желаемого состояния. Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо всё, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться.

**Спасибо за внимание!**