

2.9. Участие в работе методических объединений педагогических работников

Активно участвую в работе методических объединений на уровне образовательной организации и муниципальном уровне.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сушинская средняя общеобразовательная школа
Пий-Хемского кожууна Республики Тыва

Справка-подтверждение

Администрация муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Сушинской средней общеобразовательной школы подтверждает, что Ондар Зоя Анатольевна, педагог-психолог активно участвует на методических советах, педсоветах школы.

Темы выступлений:

1. Практикум «Коммуникативность и лидерство» (методсовет школы)
2. Тренинг для педагогов «Посмотри на мир позитивно» (методсовет школы)
3. Гармонизация учебного пространства в профилактике СЭВ (методсовет школы)
4. Мастер-класс по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» (методсовет школы)
5. «Итоги урока. Рефлексия». (педсовет школы)
6. “Суицид в подростковой среде. Меры профилактики и предупреждение подросткового суицида в школе”. (методсовет школы)
7. Психологический тренинг «Сохраним себя для себя» .

Директор МБОУ Сушинской СОШ  Кара-Монгуш В.В. /Кара-Монгуш В.В./

ПРИКАЗ

«04» марта 2021 года

№ 60

«О проведении кожуунного семинара»

Согласно плана работы методического кабинета МКУ «Управления образованием» администрации Пий-Хемского кожууна на 2020-2021 учебный год, плана работы МУМО педагогов-психологов на 2021-2021 учебный год, ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести кожуунный семинар МУМО педагогов-психологов **05 марта 2021 года** на базе МБОУ Уюкской СОШ. Программа семинара прилагается. Начало семинара 9⁰⁰ч.

Повестка семинара:

1. «Психологическое сопровождение детей группы риска» Доронина Ю.П., руководитель МУМО педагогов-психологов
2. «Гипербезопасность»- Сарыг Р.С., педагог-психолог МБОУ Уюкской СОШ;
3. «Профессиональное выгорание педагогов», Ондар З.А., педагог-психолог МБОУ Сушинской СОШ.
4. «Мастер-класс», Ондар З.А., педагог-психолог МБОУ Сушинской СОШ.
2. Руководителям ОУ обеспечить явку педагогов-психологов.
3. Контроль за исполнением данного приказа возложить на начальника методического кабинета Анай-оол Д.И.
4. Главному бухгалтеру ОО сохранить заработную плату этих дней согласно штатному расписанию.
5. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Начальник МКУ
Управления образованием



Ч.А. Маады

Отзыв

о выступлении на районном методическом объединении
педагогов-психологов Пий-Хемского кожууна

05 марта 2021 года на базе МБОУ Уюкской СОШ Пий-Хемского кожууна в рамках кожуунного семинара педагог-психолог МБОУ Сушинской СОШ Ондар Зоя Анатольевна выступила с докладом «Профессиональное выгорание педагогов» и провела мастер-класс для педагогов «Сохраним себя для себя».

В начале выступления Зоя Анатольевна провела тестирование по двум методикам «Экспресс оценка выгорания» и «Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания». Сразу подведены результаты тестирования. Далее слушали теоретический материал по теме «Профессиональное выгорание педагогов». Ознакомила с методами и приемами саморегуляции.

В начале мастер-класса «Сохраним себя для себя» Зоя Анатольевна поставила перед педагогами задачи, соответствующие запросам педагогов – снятие психоэмоционального напряжения, формирование навыка саморелаксации, «стирание» негативной информации. Структура и организация деятельности выдержаны и логически выстроены в соответствии с поставленными задачами. Педагог-психолог использовала различные методы и приемы: наглядный, словесный, продуктивный. В ходе деятельности использовалась метод арт-терапии и музыкатерапии.

Использование новых этих технологий обеспечило положительный эмоциональный фон и комфортность в ходе деятельности, а также позитивное психологическое самочувствие педагогов по завершению мастер-класса.

Следует отметить актуальность для педагогов описанного вида деятельности, Зоя Анатольевна справилась с поставленными задачами, цели были достигнуты.



Руководитель РМО педагогов-психологов:

Т. Демина Ю.И.

Психологическое просвещение педагогов проводится преимущественно в групповой форме. По отзывам наиболее эффективными являются интерактивные формы работы: семинары-практикумы, мастер-классы, дискуссии, круглые столы, тренинговые занятия. Наиболее востребованными для педагогов являются темы, связанные с организацией психологически безопасного образовательного пространства: «Подросток и трудновоспитуемость», «Формирование жизнестойкости у подростков», «Позитивная

профилактика негативных явлений в подростковой среде», «Формирование толерантности у младших школьников», «Организация безопасной психологической среды в образовательной организации».

Все семинары провожу в активной форме практикумов, где каждый участник отрабатывает методы и приемы взаимодействия с детьми с трудностями в поведении. Провожу тренинговые занятия для профилактики эмоционального выгорания педагогов: «Посмотри на мир позитивно», «Сохраним себя для себя».

Справка

о выступлении на методическом совете

Дата: 16.11.2020 г

Присутствовало: 15 учителей.

Цель выступления: повышение профессиональной компетентности педагогов по профилактике суицида среди детей и подростков.

На методическом совете обсудили теоретические вопросы для повышения компетентности педагогов по профилактике суицида.

Типы суицидального поведения, мотивы суицидальных попыток, кто из детей входит в «группы риска», признаки. Также рассмотрели алгоритмы.

Решение методического совета:

1. Учителям школы постоянно использовать в работе методические рекомендации по профилактике суицида в образовательном учреждении.

2. Классным руководителям 1 раз в месяц проводить классные часы по профилактике суицида.

3. В случае проявления суицидального поведения несовершеннолетних действовать по утвержденному алгоритму.

Педагог-психолог: Ондар З.А.

Выступление на методическом совете по теме:

“Суицид в подростковой среде. Меры профилактики и предупреждение подросткового суицида в школе”.

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов по профилактике суицида среди детей и подростков.

Задачи:

- Информировать педагогов школы о существовании проблемы подросткового суицида.
- Сформировать понятие о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.
- Рассмотреть меры профилактики и предупреждения детского суицида, связанные с социально-психологической поддержкой детей в школе и в семье.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы пригласили Вас, чтобы обсудить одну из важных тем, которая касается эмоционального благополучия наших детей и нашего общества в целом.

- Почему этот вопрос стал актуальным в нашем обществе?

Дети не умеют решать конфликтные ситуации, проблемы отцов и детей, первая любовь и разочарования связанные с ней, самоутверждение в социуме, переживание детьми семейных конфликтов и т.д.

- Хорошо что в подобных ситуациях рядом с детьми оказываются любящие заботливые родители, учителя, друзья которые поймут и могут поддержать. Но в любом правиле бывают исключения. И когда ребенок не находит выхода, ему хочется убежать от проблемы или и ее решить быстро кардинально.

В условиях современного общества процент детских самоубийств растет в геометрической прогрессии, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов их профилактики.

Поскольку данная проблема практически не встречается среди младших школьников, но среди подростков, начиная примерно с одиннадцати лет, попытки самоубийства становятся более частыми. Поэтому сегодня мы будем уделять особое внимание суицидальному поведению детей подросткового возраста.

Первое с чего хотелось бы начать наш семинар, рассказать о том какие бывают **типы суицидального поведения.**

1. Истинное – характеризуется устойчивостью, целенаправленностью действий, связанных с осознанностью желания лишиться себя жизни. Заранее выбирается место и время, чтобы никто не мог помешать.

2. Аффективное – обусловлено необычайно сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события, сопровождается дезорганизацией и сужением сознания.

3. Демонстративно-шантажное – человек понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть и предпринимает меры предосторожности, которые не всегда достаточны для сохранения его жизни.

Типичные **мотивы суицидальных попыток** в подростковом возрасте можно объединить в несколько групп:

- Демонстрация/манипуляция.
- Подросток решается на этот шаг, желая «наказать обидчиков». Ими могут быть родители, сверстники своего или противоположного пола.
- Иногда подросток совершает суицидальную попытку, чувствуя угрозу утраты родительской любви (при рождении младшего ребенка, появлении в семье отчима и т. д.).
- Попытка может быть предпринята подростком как средство шантажа, но без серьезного намерения уйти из жизни. Опасность в том, что действия, начатые как простое запугивание, могут обернуться непоправимой трагедией.

2. Переживание тупика или безысходности. Риск таких переживаний у подростков особенно велик из-за высокой тревожности, типичной для возраста, а также недостаточности социального опыта, когда какая-либо житейская ситуация воспринимается подростком как безвыходная — оставаться в такой ситуации невозможно, а изменить ее нет сил. У девочек такой ситуацией могут стать, например, сексуальные домогательства со стороны кого-либо из родных.

3. Следование групповой норме. Время от времени в СМИ появляются данные о самоубийствах подростков, попавших под влияние тоталитарных сект или увлекавшихся компьютерными играми с предсказанием даты своего ухода из жизни. Возможно, для таких подростков крайняя степень зависимости от групповых норм сочеталась с острым желанием испытать яркие и острые, пусть даже сугубо отрицательные ощущения.

Итак, как же распознать учащегося склонного к суицидальному поведению, **кто из детей входит в “группу риска”**?

Хотя определить, какой тип людей “суицидоопасен”, невозможно, мы знаем, что одни учащиеся подвергаются большему риску совершить самоубийство из-за

специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые перед ними стоят. Вот кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

1. *Депрессивные подростки.* Депрессия может подтолкнуть молодых людей к совершению суицидальной попытки, поскольку впавшие в депрессию подростки часто думают, что их несчастьям не будет конца. Им кажется, что они попали в полосу невезения, что “дальше будет только хуже” и что выхода из создавшегося положения нет и быть не может. Им представляется, что та жизнь, которую они ведут теперь, будет продолжаться всегда. Выходом из этого состояния безысходности может стать суицид.

Так как депрессия предшествует большинству суицидов, раннее распознавание симптомов депрессии – важный фактор предупреждения суицида. С этой целью мы предлагаем вам ознакомиться с методикой “Шкала определения уровня депрессии”. С ее помощью вы сможете определить учащихся находящихся в депрессивном состоянии.

2. *Подростки – алкоголики и наркоманы.* Можно выделить три способа воздействия алкоголя и наркотиков на “депрессивного” подростка:

1. Если подросток в принципе не пьет и не употребляет наркотики, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суициде, выпивка и наркотик могут затуманить его сознание и подтолкнуть к суициду.

2. Если подросток – пьющий и наркоман, выпивка и наркотик могут вызывать у него депрессию и суицидальные мысли.

3. Если родители подростка – алкоголики и наркоманы, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на психику подростка, подвести его вплотную к суицидальной черте.

Примерно треть совершающих суицид подростков находятся под воздействием алкогольного или наркотического опьянения.

3. *Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, в чьей семье совершался суицид.* Как правило, подростки пытаются покончить с собой только один раз в жизни, однако имеются случаи и повторной суицидальной попытки. Происходит это, как правило, примерно через три месяца после предыдущей попытки. Рискуют совершить суицидальную попытку и те подростки, в чьих семьях уже кончали с собой. Они ощущают пустоту, боль, тоску, гнев, горе и нередко в том, что их родственник решил уйти из жизни, виноватыми считают себя. Иногда депрессия от потери близкого человека становится совершенно непереносимой, и подростку начинает казаться, что дальше так жить невозможно. Совершивший самоубийство родственник словно бы внушил ему мысль, что самоубийство – выход из безвыходной ситуации, а потому не удивительно, что

пережившие утрату близкого человека могут воспользоваться его опытом, решив, что суицид – вполне приемлемый способ выхода из кризиса.

4. *Одаренные подростки.* Одаренные подростки стоят перед необходимостью демонстрировать свое преимущество во всех областях жизни, что, естественно, накладывает на них немалые обязательства. Многим из них начинает казаться, что любят не их, а награды, призы и почести, которых они удостоиваются, способности, которыми они наделены от природы. Поэтому стоит им получить всего одну плохую отметку, занять в спортивном соревновании не первое, а второе место, или еще как-нибудь “доказать”, что дарования их преувеличены, – как они впадают в депрессию, им начинает казаться, что они всех подвели, в том числе и самих себя. Чувства стыда и вины за постигшую “неудачу” может подтолкнуть их к мысли о суициде.

5. *Подростки с плохой успеваемостью в школе.* Подростки, которым учиться трудно и которые поэтому плохо успевают, часто страдают от низкой самооценки и, как следствие, впадают в депрессию. И то, и другое может привести к суициду. Поскольку в классе такие учащиеся сталкиваются с особыми трудностями, они находятся в состоянии повышенного стресса. Их самооценка постоянно страдает от язвительных, колких замечаний их одноклассников и учителей, отчего у них может возникнуть ощущение, что они глупы и никогда ничего не добьются. Всем хочется, чтобы их любили учителя и одноклассники, – отсутствие такой любви может стать тяжелой обузой, избавиться от которой подросток сможет, лишь прибегнув к отчаянным мерам.

6. *Беременность.* Для многих девушек беременность – проблема не решаемая. Они понимают: беременность – не так вещь, которую скроешь, и считают, что их отношения с родителями и друзьями будут испорчены навсегда. Им кажется, что жизнь не задалась, из чего следует, что смерть – это единственное, что им остается.

7. *Подростки – жертвы насилия.* Синяки и кровоподтеки на лице и теле вашего ученика будут вполне недвусмысленно свидетельствовать о том, что с ним жестоко обращаются. Возможно, ему будет нелегко объяснить, что произошло. Может, он пробормочет что-то невнятное, или, рассказывая, будет прятать глаза, а может, просто скажет, что говорить о побоях не желает. Наглядным доказательством наличия эмоциональной травмы будут служить заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства между учащимся и его родителями. Впрочем, молодые люди, которым нанесена эмоциональная травма, держатся обыкновенно робко, застенчиво, словно боясь привлечь к себе внимание. Их приучили к мысли, что они ни на что не способны, глупы и невежественны. Часто поэтому им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту дается им с невероятным трудом.

Взятая в отдельности, сама по себе, каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что подросток, с ней столкнувшийся, обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложняют ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять любым другим неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом.

Определить подростков склонных к самоубийству вам поможет карта “риска”. Особенно она пригодится классным руководителям, которые, чаще всего, лучше знают своих учеников, чем другие педагоги.

Кроме этого, вам необходимо знать следующие **поступки, жалобы и проявления суицидального поведения детей:**

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- жалобы на плохой сон и повышенную сонливость;
- ухудшение и улучшение аппетита;
- беспричинная нервозность;
- признаки постоянной усталости;
- уход от контактов, изоляция от друзей, семьи, превращение в человека-одиночку;
- отказ от социальной активности, от совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности;
- усиленное чувство тревоги, безнадежности;
- отсутствие планов на будущее;
- составление записки об уходе из жизни.

Должны насторожить следующие заявления подростка:

“ненавижу жизнь”

“всем будет лучше без меня”

“мне нечего ждать от жизни”

“они пожалеют о том, что они мне сделали”

“не могу этого вынести”

“я стал обузой для всех”

“я покончу с собой”

“никому я не нужен”

“это выше моих сил”

В заключение моего выступления хотелось бы дать **общие рекомендации** о том, как вести себя с учащимся, который на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью. На самом деле он (она) могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него (нее) план действий. Конкретный план — знак реальной опасности.
- Убедите его (ее) в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро вы почувствуете себя лучше».
- Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.
- Помогите ему (ей) постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- Помогите ему (ей) понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Кроме этого, снизить риск возникновения суицидальных намерений ребенку помогут:

- Творческие планы и замыслы, определенная сфера компетентности и мастерства (в спорте, музыке, ремесле, учебе, и т.п.), что обеспечивает основы для реальной уверенности в себе.
- Чувство долга, обязательность. Ответственность за других (членов команды, младших братьев и сестер и пр.) помогает подростку определить приоритеты и выстоять жизненные испытания.
- Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физических страданий или ущерба.
- Эстетические критерии мышления (нежелание выглядеть некрасиво даже после смерти).
- Морально-этические установки, религиозные предпочтения и мировоззренческие позиции, препятствующие суицидальному намерению.

Решение педагогического совета:

1. Разработать план мероприятий по профилактике суицидов в школе
2. Учителям школы постоянно использовать в работе методические рекомендации по профилактике суицида в образовательном учреждении.
3. Классным руководителям проводить 1 раз в месяц классные часы по профилактике суицида.
4. Педагогу-психологу провести мониторинг по выявлению детей группы суицидального риска.
5. Организовать своевременную психолого-педагогическую поддержку и комплексное сопровождение детям группы суицидального риска. (ответственная – Ондар З.А., постоянно).
6. В случае проявления суицидального поведения несовершеннолетних действовать по утвержденному алгоритму.

Выступление на кожуунном семинаре педагогов-психологов «Профессиональное выгорание педагогов»

Цель: ознакомление с понятием синдрома эмоционального выгорания педагога и возможные меры профилактики и коррекции СЭВ.

План проведение семинара:

1. Тестирование.
2. Теоретическая часть по теме ««Гармонизация учебного пространства в профилактике синдрома эмоционального выгорания педагога».
3. Методы и приемы саморегуляции.

Упражнение “Ассоциации”

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”. Писать эмоции. 10 слов. У вас получились позитивные слова или негативные? Подумайте над тем, что у вас вышло.

Слайд 2

Профессиональное выгорание определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста.

Слайд 3

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит *три стадии*:

Первая стадия 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. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Слайд 4

На второй стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

Слайд 5

На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

Слайд 6

Экспресс оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.			
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	Да	Нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	Да	Нет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	Да	Нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет

5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Д а	Не т
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно	Д а	Не т
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	Д а	Не т
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	Д а	Не т
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	Д а	Не т
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Д а	Не т

Слайд 7

Оценка результатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

Слайд 8

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

	Почти никог да	Ино гда	Част о	Почт и всегд а
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Слайд 9

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3балла.

Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

Слайд 10

Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях *включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты.*

Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: они стараются не думать о них и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. **Если женщина стремится помочь всем окружающим и всех спасти — у нее 100% стресс**

Слайд 11

Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная *поддержка от других людей.*

- Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
- Не перерабатывайте. Работе — не единственная вещь в жизни. Любите себя! Расставьте жизненные приоритеты правильно.
 - Категорически противопоказано заниматься раздуванием чувства жалости к себе

Слайд 12

- Усталость любого рода - это признак неправильно организованной работы. В первую очередь - отдохнуть, лучший отдых - это сон. Если сразу заснуть не получается - перед сном гулять, а на ночь практиковать расслабление и аутотренинг. После 22:00 выключать компьютер телевизор, отключать телефон и готовиться ко сну.

Слайд 13 Ваши предложения

Слайд 14

Миф первый: "Жить надо для людей".

Основная идея этого мифа - "человек должен жертвовать собой ради других". У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы - лишь великая страсть и великие достижения.

Советы для "светочей":

Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.

На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что - коллеги.

Слайд 15

Миф второй: "Если не я, то кто же?"

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь, когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах": у них обязательно есть куча знакомых-неудачников - друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них - единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

Советы для "спасателей":

Если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.

Лучший способ позаботиться о человеке - помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот.

Слайд 16

Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".

Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать "нет": ведь люди могут обидеться!

Советы для "червонцев":

"Успокойся: ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!" Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на той стене, куда чаще всего обращается ваш взгляд.

Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав.

Научитесь говорить "нет!", не испытывая при этом ни раздражения, ни вины.

Слайд 17

Миф четвертый: "Работа превыше всего!"

"Все выше, и выше, и выше...". Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются на работе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

Советы для трудоголиков:

Помните: "Бессердечье к себе – это тоже увечье". Вы имеете право на свободное время!

Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте на рабочем месте все деловые бумаги и мысли.

Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.

Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: "Суббота, 19.00 - театр (или фитнес-клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.

Слайд 18

Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Регулярный [отдых](#). Выходные, отпуск, занятия спортом, [аутотренинг](#). Отдых от работы в окружении семьи, друзей - и при этом не употреблять алкоголь. Почаще устраивать себе выходные с выездами на природу, в исторические места, в другие страны и города.
- Становиться [результатником](#): учиться достигать результата, видеть и ценить его.
- Заменить чувство вины на чувство ответственности. Виноват - не переживай, не грызи себя и окружающих, а поправь, что можешь.
- Начать планировать свой день, неделю, месяц и год. [Ознакомьтесь с основами тайм-менеджмента](#)

• [Слайд 19](#) Из личного опыта

Что касается конкретно моей профессиональной деятельности, работа ведется следующим образом. С периодичностью раз в пол года проводится анкетирование учителей с целью выявить наличие синдрома профессионального выгорания или состояния, близкого к нему. Эта информация обрабатывается и доводится до сведения администрации. Кроме того эта информация доводится так же и до сведения самих педагогов. Более эффективной работу считаю индивидуальную, помимо сообщения результатов диагностической работы даю устные рекомендации в зависимости от возраста, семейного положения и характера данного педагога. Часто отношение к таким рекомендациям довольно скептическое, так как такие способы снижения стресса как ванна, чтение книги и прогулки в одиночестве в лесу кажутся малоэффективными, и многие сомневаются, что это им как то поможет, кроме того жалко тратить на это время. Но тут важно убедить человека, порой даже личным опытом, что систематическая и комплексная забота о себе действительно эффективна и может изменить их состояние в лучшую сторону. Личный пример на мой взгляд максимально эффективен для молодых педагогов.

Что касается того, как я сама справляюсь с многочисленными стрессами на работе. Максимально эффективным для меня является спорт. На втором месте по эффективности — смена деятельности (для меня такой сменой является ежесубботные и ежесубботные занятия в институте), чтение книг, садоводство, 8-10 часовой сон. Стараюсь как можно чаще напоминать себе, что если я не способна позаботиться о себе, то как я могу позаботиться и помочь кому-либо еще?

Методики, используемые мной в работе: 2 из них мы с вами уже сделали, они не максимально информативны, но дают хотя бы базовое представление о том, что происходит с человеком, тем более, что есть возможность не просто посчитать баллы, а проанализировать ответы на определенные вопросы. Если учесть тотальную нехватку

времени на работе, маленький тест – самый лучший тест. После экспресс-диагностики педагогов, чье состояние вызывает серьезное опасение можно протестировать более объемными и информативными методиками.

Слайд 20

Еще можно использовать методики:

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (84 вопроса)

«Напряжение».

Переживание психотравмирующих обстоятельств;

Неудовлетворенность собой;

«Загнанность в клетку»;

Тревога и депрессия.

«Резистенция».

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;

Эмоционально-нравственная дезориентация;

Расширение сферы экономии эмоций;

Редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение».

Эмоциональный дефицит;

Эмоциональная отстраненность;

Личностная отстраненность (деперсонализация);

Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Слайд 21

2. Опросник Профессиональное (эмоциональное) выгорание. Методика К. Маслак и С. Джексон.

Методика предназначена для диагностики "эмоционального истощения", "деперсонализации" и "профессиональных достижений". Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности.

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5-15	16-24	25-34	Более 34
	Женщины	6-16	17-25	26-34	Более 34
Деперсонализация	Мужчины	2-4	5-12	13-15	Более 15
	Женщины	1-4	5-10	11-13	Более 14
Профессиональная устойчивость	Мужчины	37-48	34-28	27-23	22 и меньше
	Женщины	37-48	35-28	27-22	21 и меньше

Тест рассчитывает показатели выгорания в различных возрастных группах, а так же показатели выгорания в зависимости от стажа работы

3. Так же есть Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко состоящая всего из 20 вопросов с крайне простой обработкой

Слайд 22

Приемы антистрессовой защиты:

Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

Слайд 23

Рефрейминг (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

- Вспомните какую-либо неприятность, произошедшую с вами на работе. Постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Слайд 24

Методы саморегуляции эмоциональной сферы.

Способы, связанные с управлением дыханием

Способы, связанные с воздействием слова (аффирмации)

Самоприказы («Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!»)

Самоодобрение, самопоощрение. «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Способы, связанные с визуализацией

Слайд 25

Самый самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

На этой приятной ноте, я благодарю Вас за внимание! Надеюсь, что полученная информация оказалась ценной для Вас.