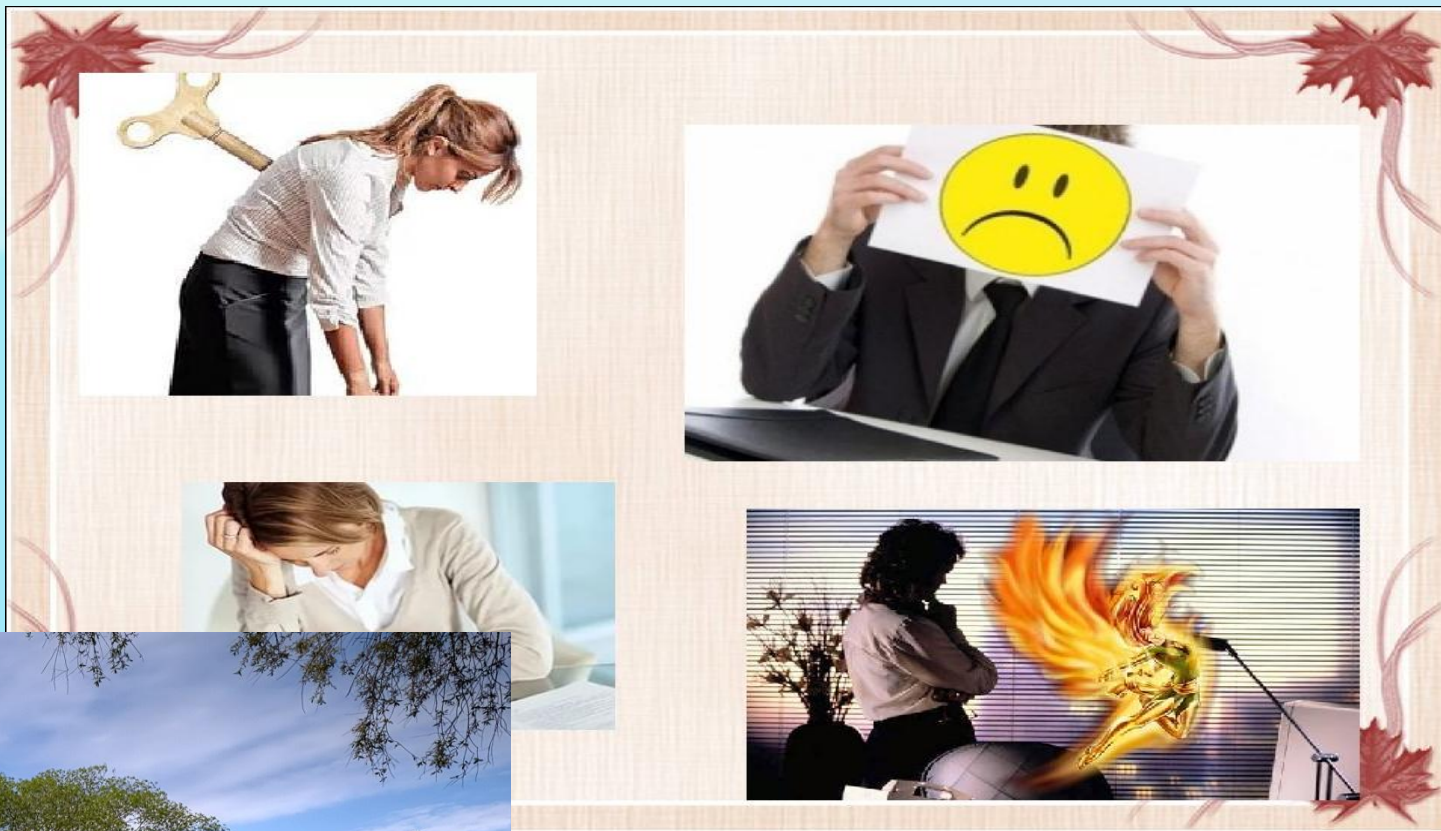


Мастер-класс

*«Профилактика
эмоционального выгорания
у педагогов
с помощью техники
ПАРК»*



*Подготовила
педагог-психолог
МБОУ «СОШ № 6»
г. Чебоксары
Прокопьева М.Н.*

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- **выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия**
- **состояние эмоционального, психического и физического истощения, вызванное чрезмерным и длительным стрессом**



Симптомы появления СЭВ

Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;



ЧУВСТВА при эмоциональном выгорании

- усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным



Причины возникновения СЭВ у педагогов



- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;



Психосоматические последствия стресса

К “болезням стресса”
относятся:
инфаркт, инсульт,
стенокардия,
некоторые
злокачественные
опухоли
и даже кариес и
атрофия десен.



Методика оценки риска развития психосоматического заболевания «Риск коронарного поведения» Д. Дженкинса

- Эта методика определяет, к какому типу коронарного поведения вы относитесь. Коронарное поведение – это ряд личностных особенностей, наличие которых повышает вероятность возникновения у индивида заболеваний сердечно-сосудистой системы. Впервые описано американскими кардиологами Мейером Фридманом и Реем Розенманом в 1959 году.
- Данный тип поведения связан с такими личностными особенностями как напряжённая борьба за достижение успеха, соперничество, легко провоцируемая раздражительность, сверхобязательность в профессии, повышенная ответственность, агрессивность, а также чувство постоянной нехватки времени.

Шкала оценки:

- Если Вы набрали от 18 до 30 баллов, то поведение можно отнести к типу «А».
- Если Вы набрали от 30 до 42 баллов, то у Вас промежуточный тип поведения, сочетающий в себе черты типов «А» и «Б».
- Если Вы набрали от 43 до 56 баллов, то Ваше поведение относится к типу «Б».
- В соответствии с данным опросником стили поведения людей можно разделить на тип «А», тип «Б» и тип «АБ».
- В случае типа «А» человек сильно подвержен стрессу. У него очень напряженный ритм жизни. Он предъявляет к себе слишком высокие требования и не дает себе расслабиться, рискует не рассчитать свои силы – это влечет риск срыва и ухудшения здоровья. Таким людям рекомендовано научиться говорить себе «стоп», критично относиться к тем своим целям, на которые тратиться много сил и времени за счет здоровья. У них отмечается высокий уровень и эмоционального и профвыгорания.
- Конечно, изменить свой характер сложно, но можно изменить стиль жизни, избавиться от вредных привычек, научиться отвлекаться от мыслей о работе, снимать нервное напряжение занятиями спортом, хобби и т. д.
- Специалисты рекомендуют отказаться от поведения типа «А» и приблизить свое поведение к типу «Б». Человек типа «Б» мягкий, уравновешенный, он хорошо умеет отвлекаться от неприятных мыслей, хорошо ладит с людьми, его спасает чувство юмора и чувство меры, он умеет снимать нервное напряжение, тем самым не наносит вред здоровью. Отмечено, что поведение типа «Б» не обязательно отражается на результативности работы. Позитивным качеством типа «Б» является способность работать бережно, в соответствии со своими возможностями, что и сохраняет здоровье. Людей данного типа нужно отличать от людей недостаточно требовательных и нецелеустремленных. Люди типа «Б» способны и к работе, и к отдыху, чередуя напряжение с расслабленностью.
- Человек промежуточного типа «АБ» сочетает в себе черты обоих типов.



ПАРК



П – Приятные
занятия
А – Аэробные
упражнения
Р – Режим дня
К – Коммуникация
(общение)

Приятные занятия (хотя бы 1-2 в день)



Аэробные упражнения (любые, в том числе прогулки на свежем воздухе) – хотя бы 3 раза в неделю по 30 минут в день заменяют курс антидепрессантов.



Режим дня

ГОСПОРИДОК ДНЯ



Сон, еда, работа,
отдых.

Коммуникация (общение)



Выход из п

Это общение с приятными людьми, близкими по духу, это добрые поступки и помощь другим людям и т.д.

Автор методики – англ. Психотерапевт, проф. Dennis Ougrin

<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>
dennis.ougrin@kcl.ac.uk



Спасибо за внимание! Будьте здоровы!