

## Емоційне вигорання

1. Не хочу хвалитись, але люди кажуть, що....  
Хто сьогодні посміхнувся собі?
2. Вся одежа брудна. Завтра треба йти на роботу. Одягнути нічого.  
Треба прати, але сказали, що сьогодні буде дощ. Як Ви поступите?
  - Оце так справи! Можливо зроблю це завтра! (80 %)
  - Почекаю, поки погода налаштується (50 %)
  - За прогнозом дощу не повинно бути (0%)
  - Не важливо. Почну прати (100 %)

3. Поняття емоційного вигорання (синдром хронічної втоми, професійне вигорання)

(Х. Дж. Фрейденбергер, 1974 р.)

- Стан емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, що виникає в результаті хронічного стресу на роботі
- Окрема тема – материнське вигорання

### *Медична проблема*

Вірус Епштейна-Бара – 1964 р. – В – лімфоцити, епітеліальні клітини

4. Мій стан – метафоричні карти

- Метафоричні асоціативні карти.

1983 р. Елі Роман (художник), Морітц Егетмейер (психотерапевт), Давид Шліхтер (психолог) – ведуть до відкритої бесіди. Людина, дивлячись на карту, буде розповідати те, що болить. Можна використовувати в сімейній терапії, психодрамі, арттерапії, психоаналізі, просто для розваги в колі друзів і сім'ї.

Переваги в роботі

1. Безпечність
2. Можливість швидко, за рахунок метафор, виразити свої внутрішні відчуття
3. Карти дозволяють працювати з великої кількості різних клієнтів, в яких проблеми вербалізації, низький освітній і інтелектуальний рівень
4. Дозволяють ефективно працювати з дітьми
5. Можна використовувати в індивідуальній і груповій роботі
6. Карти скорочують час на те, щоб розговорити клієнта і навіяти йому довіру.

5. Малюнок вигорівшого педагога і презентація.

### **6. Симптоми**

- Фізичні (виснаження, зміна ваги, порушення сну, утруднене дихання, набряки, тремор рук, захворювання шкіри, запаморочення, тошнота)
- Емоційні (песимізм, цинізм, черствість, тривога, критика, агресивність, замореність, втрата ідеалів і надій, не бачення професійного росту)

- Поведінкові (байдужість до їжі, зловживання тютюном чи алкоголем, паління, травми, аварії)
- Соціальні (відсутність на соціальних заходах, падає інтерес до відпочинку, ізоляція від соціуму, не бажаємо говорити по телефону)
- Інтелектуальні (падає інтерес до нового, ідей; нудьга, сум, апатія, відмова від участі в суспільних заходах)

### **7. Фактори, які сприяють емоційному вигоранню**

- Особистісні (невідповідність між особистістю і вимогами)
- Організаційні (високе навантаження, немає підтримки з боку колег, недостатня винагорода за роботу, несприятливе середовище у колективі)
- Рольові (чітко визначена своя роль, конкуренція)
- Професійні (не можете сказати людині, що Вам не подобається – особистісні кордони)

### **8. Чинники емоційного вигорання**

1. Робота з великим потоком людей (монотонність роботи).
2. Робота рятівників, соц. працівники, психологи (екстрім).
3. Постійні стреси на роботі (хто що повинен робити, стрес великого міста).
4. Напружений режим роботи.
5. недостатнє заохочення праці.
6. Незаслужена критика і плітки (спробувати не влазити).
7. Не чітка задача або її відсутність.
8. Відчуття непотрібності (занижена самооцінка).
9. Образа (руйнування себе, самопоїдання, самознешкодження) і конфлікти.
10. Люди, які зловживають алкоголем, абаком, наркотиками, енергетичними напоями.
11. Особливості характеру Спрямованість на ідеали – порядок, дисципліну – комплекс відмінника

### **9. Стадії емоційного вигорання**

- 1. Задоволення власною діяльністю, але з повторюваними стресами, що зменшує фізичну енергію (немає матеріального і морального заохочення – медовий місяць)
- 2. Проявляються порушення сну, втома, зменшується інтерес до роботи (нехватка палива)  
Добавляємо мотивацію і можна горіти
- 3. Праця без вихідних і відпустки (робота йде поруч) – хронічні симптоми: нервовий тік, злоба, пригніченість.
- 4. Підсилення незадоволення собою і роботою (криза)

Хронічні хвороби, нервовий тік постійно

- 5. Психоемоційні і фізичні проблеми (пробиття стіни)

Зниження стану здоров'я, погроза життю, гостра форма: інфаркт, швидка забирає з роботи

#### **10. Рівні емоційного вигорання**

- I. Попереджувальний (розсіювання уваги, зменшення контактів, безсоння, синяки...)
- II. Зниження рівня власної участі (негативне сприйняття членів сім'ї, колег; власні невдачі перекладають на інших людей, пропадає інтерес до виконуваних обов'язків, відчуття використання)
- III. Депресія (апатія, зниження самооцінки, агресія – напад – психологічний захист)
- IV. Дизруптивна поведінка (послаблюється увага, уява, відсутня ініціатива, діяльність неефективна, залежність)

#### **11. Аспекти**

- I. Зниження самооцінки
- II. Одинокість
- III. Емоційне виснаження

#### **12. Рекомендації**

1. Сповільнитися: поспішати треба повільно (робити роботу з перервами).
2. Раціональне харчування (жовте, зелене, померенчеве; гостре) і фізичні навантаження.
3. Відхід від конкуренції.
4. Змінювати види діяльності.
5. Психологічна профілактика ( 1 раз, день, вечір на тиждень робити те, що подобається).
6. Медитація і аутотренінги (зупинка думок і зупинка на ідеалі – свічка).
7. Аромотерапія.
8. Підвищення кваліфікації.
9. Релаксація
10. Дихання.
11. Самопрограмування ( Я є, Я сильний, Я спокійний) – 10 вдихів і видихів – Я кращий, Я сильний, Я справлюсь, Я є!

**В.І. Слободчиков у своїх дослідженнях зазначає, що категорія «розвиток» містить одночасно три процеси:**

- **Становлення** – це «перехід від одного визначеного стану до іншого – більш високого рівня; єднання вже здійсненого і потенційно можливого.
- **Формування** – оформлення («надання форми») і вдосконалення; єднання цілі и результату розвитку переважно відноситься до соціально-культурних структур.
- **Перетворення** – саморозвиток і зміна основного життєвого вектору, кардинальна зміна переважно відноситься до духовно-практичних структур.

### **Основі шляхи професійного розвитку педагога**

- Система підвищення кваліфікації.
- Атестація педагогічних працівників.
- Самоосвіта педагогів.
- Активна участь у роботі методичних об'єднань, педрад, семінарів, конференцій, мастер-класів.
- Теоретичні і науково-практичні конференції, зльоти, з'їзди вчителів.
- Володіння сучасними освітніми технологіями, методичними прийомами, педагогічними засобами і їх постійне удосконалення.
- Володіння ІКТ
- Участь у різних конкурсах, дослідницьких роботах.
- Узагальнення і розповсюдження власного досвіду, створення публікацій.

### **Коуч-питання**

- **Що Ви хочете?**
- **Чому це важливо?**
- **Як Ви зможете?**
- **Як Ви зрозумієте, що досягли?**

Мотивація – те, що приходить зовні (чіткі терміни, договір)  
 Причина, привід до якоїсь дії  
 Процес

- Натхнення – те, що приходить з середини.

Навіщо, заради чого я займаюсь у контексті інших людей

### **Способи мотивації**

- Економічні
- Ресурсні
- Статусні
- Інтелектуально-творчі

Соціально-психологічні типи педагогів: пунктуали, зберігачі традицій, активні професіонали, молоді спеціалісти

**14. «Матриця Ейзенхауера»**

**15. Колесо життєвого балансу**

**16. Задача.** Вы начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете в аэропорту свою подчинен

ную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но, по вашему мнению, она здорова и кого-то с нетерпением ждет.

*Вопрос.* Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение. Какое из положений профессионального этикета вы используете в данной ситуации?

*Задача.* Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает претензии за оскорбление. Между ними возникает конфликт.

*Вопрос.* В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию и попытайтесь найти ее конструктивное решение.

**17. Калощі щастя**

**18. Техніка “Розкажи історію”**

**19. Техніка “Картинна галерея”**

- Зліва – минуле
- По центру – зараз
- Справа – майбутнє.
- Як Ви назвете свою картину.

**20. Діагностика рівня емоційного вигорання за В. Бойко**

## Тренінг

1. Знайомство Не хочу хвалитись, але люди кажуть, що...Хто сьогодні посміхнувся собі?
2. Вправа «Прання». Вся одежа брудна. Завтра треба йти на роботу. Одягнути нічого. Треба прати, але сказали, що сьогодні буде дощ. Як Ви поступите?
  - Оце так справи! Можливо зроблю це завтра! ( 80 %)
  - Почекаю, поки погода налаштується (50 %)
  - За прогнозом дощу не повинно бути (0 %)
  - Не важливо. Почну прати (100 %)
3. Намалуйте образ педагога – емоційно вигорівшого.
4. Вправа олівці з арт-терапевтичним ефектом
5. Метафоричні асоціативні карти. 1983 р. Елі Роман (художник), Морітц Егетмейер (психотерапевт), Давид Шліхтер (психолог) – ведуть до відкритої бесіди. Людина, дивлячись на карту, буде розповідати те, що болить. Можна використовувати в сімейній терапії, психодрамі, арттерапії, психоаналізі, просто для розваги в колі друзів і сім'ї.

Техніка «Розкажи історію»

Техніка «Картинна галерея»

Техніка «порада чаклуна»

## 7. Калоші щастя

Информационное письмо прислали в школу утром, а зарегистрировать детей на конференцию нужно до полудня. Придётся поторопиться, иначе ученики не выступят с докладами

Это срочное и важное.

Вы решили возвращать вещи вовремя и не накапливать дела, чтобы приучить себя к порядку. Верните книгу и станьте чуть-чуть организованнее. Важное, но не срочное.

Комендант уже неделю собирает заявки, чтобы купить краску, — или сами выберите цвет, или поручите старосте класса. Это не так важно, но срочно.

В конце дня наградите себя чашечкой чая и журналом с sudoku.

Не важно и не срочно, но так приятно.

Нельзя объять необъятное, поэтому:

чётко формулируйте и прописывайте цели на бумаге;

говорите «нет» чужим просьбам;

делегируйте задачи;

делите большие дела на простые действия;

выполняйте неприятные обязанности с утра;

отличайте важное от срочного.

Примерные вопросы:

Выкладываете метафорические карты на столе и задаете родителям вопрос по

теме собрания. Родители выбирают карточки, которые иллюстрируют их ответ,

а потом поясняют выбор. Лучше использовать в начале собрания, чтобы создать непринужденную творческую обстановку и настроиться на основную тему. Задавать лучше 1-2 вопроса.

«Что для вас учитель?»

«Что для вас ученик?»

«Как вы себя сейчас чувствуете?»

«Что вы думаете о школе?»

«Каков наилучший результат этого собрания для вас?» и т. д