

The background of the entire slide is a vibrant, abstract image of fire and flames in shades of orange, red, and yellow. On the left side, there is a black silhouette of a person's head and hand. The head is in profile, facing right, and the hand is raised with the palm open, as if holding or releasing something. The overall mood is intense and dramatic.

**Программа
психологического сопровождения
адаптации молодых педагогов и
профилактики профессионального
выгорания
«Гореть , не сгорая или как
найти «золотую середину»**

**Педагог-психолог
Бахуринская И.В.**

МБОУ г.Мурманска лицей №2

Современное состояние проблем психологической адаптации молодых специалистов отражает усиливающееся противоречие между, с одной стороны, возрастающими требованиями общества к знаниям и профессиональным навыкам молодых педагогов, их способности к прогнозированию и проектированию, выработке новых адаптивных стратегий {переходному типу адаптивного поведения) и, с другой стороны, фактическим (авторитарным) типом адаптивного поведения педагогов, работающих в школах.

Адаптация молодого специалиста в образовательном учреждении включает в себя:

- ✓ актуализацию "сильных сторон" деятельности педагога и спокойное преодоление "проблемных ситуаций", возникающих в его профессиональной деятельности;
- ✓ анонимность разрешения "проблемных ситуаций", возникающих в профессиональной деятельности молодого специалиста, непубличном характере решения проблем и публичном характере представления достижений;
- ✓ создание условий для наиболее полной реализации педагогом его профессиональных возможностей, создание различных "ситуаций успеха".

Между тем, опыт показывает, что та помощь, которую получают молодые специалисты на местах, является недостаточной. На основе анкетирования молодых специалистов были выявлены следующие проблемы, с которыми чаще всего сталкивается молодой педагог:

- Нарушение дисциплины учащимися.
- Попытки общения старшеклассников с молодым учителем как со сверстником.
- Психологическое напряжение, связанное с большой нагрузкой молодого учителя.
- Трудности взаимоотношений родителями (стереотипное поведение родителей в отношении возраста молодого учителя).

Цель данной программы состоит в изучении факторов и проблем психологической адаптации молодых специалистов в системе образования с точки зрения традиционных и инновационных процессов, а также в оказании психологической помощи молодым специалистам при решении проблем, возникающих в процессе деятельности. а так же формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи программы:

- выявить проблемы психологической адаптации молодых специалистов в системе образования;
 - посредством тренинговых занятий с молодыми специалистами показать влияние факторов мотивации, коммуникации, стресса, среды на процесс психологической адаптации молодых специалистов в системе образования.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ —

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.



Структура программы

Программа включает в себя следующие блоки:

1.Диагностический:

- знакомство;
- лекция;
- групповая диагностика.

2.Основной - тренинговый:

- тренинги саморегуляции с элементами социально-психологического тренинга.

3.Итоговый:

- завершающий тренинг;
- групповая диагностика
- рефлексия;
- заповеди здорового педагога.

*ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
ВОЗНИКАЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВНУТРЕННЕГО
НАКАПЛИВАНИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ
БЕЗ «РАЗРЯДКИ» ИЛИ «ОСВОБОЖДЕНИЯ» ОТ
НИХ.*

Фрейденберг.

ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



ЛИЧНОСТНЫЕ

**СТАТУСНО-
РОЛЕВЫЕ**

КОРПОРАТИВНЫЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ

ВНЕШНИЙ И ВНУТРЕННИЙ КОНТРОЛЬ

СКЛОННОСТЬ К ИНТРАВЕРСИИ

**НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САМОУВАЖЕНИЯ И
САМООЦЕНКИ**

РАСТРАЧИВАНИЕ ЭМОЦИЙ

СТАТУСНО- РОЛЕВЫЕ

**НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ И
ЛИЧНОСТНЫМ РОСТОМ**

НИЗКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТЕРЕОТИПЫ

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

КОРПОРАТИВНЫЕ

**НЕЧЕТКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ
ТРУДА**

ОТСУТСТВИЕ СПЛОЧЕННОСТИ

**ДЕФИЦИТ АДМИНИСТРАТИВНОЙ, СОЦИАЛЬНОЙ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ**

**НАПРЯЖЕННОСТЬ И КОНФЛИКТЫ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ**

РЕСУРСЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ВЫГОРАНИЮ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

СОЦИАЛЬНО-ДУХОВНЫЙ

**СФЕРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

СИМТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ

***СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ***

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- ❖ Чувство постоянной усталости;
- ❖ Ощущение эмоционального и физического истощения;
- ❖ Снижение восприимчивости и реактивности;
- ❖ Общая слабость, снижение активности и энергии,
- ❖ Частые беспричинные головные боли;
- ❖ Сонливое состояние;
- ❖ Ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.



СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- Повышенная раздражительность;
- Частые нервные срывы;
- Постоянное переживание негативных эмоций;
- Чувство беспокойства и повышенной тревожности;
- Чувство страха;
- Общая негативная установка на жизненные перспективы.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее;
- Чувство бесполезности, о
- Безразличие к результатам;
- Дистанцированность от сотрудников, одиночество.



ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.;
- Обучение техникам релаксации (расслабления), медитация;
- Умение говорить «нет»;
- Хобби (спорт, культура, природа);
- Попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;



ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:
ПУТЕШЕСТВУЙТЕ,
ГУЛЯЙТЕ

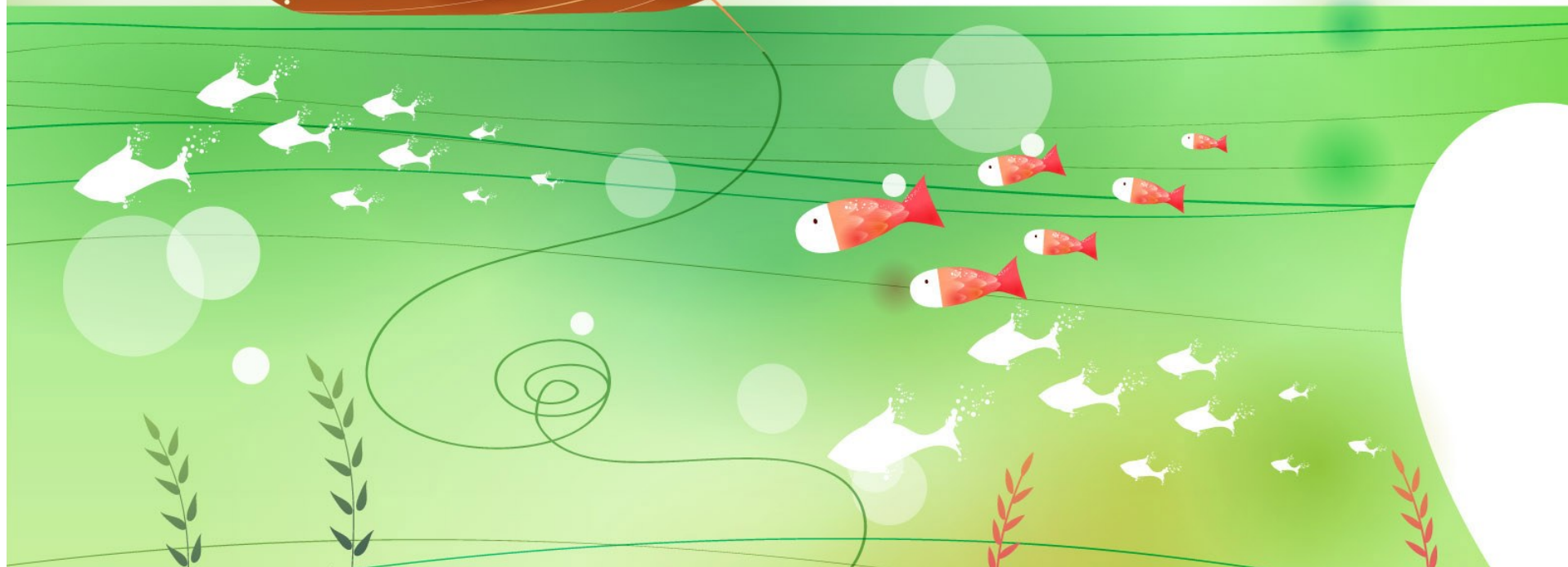


**ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИИ КОПИТЬ
В СЕБЕ НЕЛЬЗЯ!**





УВЛЕКАЙТЕСЬ



**ЛЮБИТЕ
СЕБЯ**



ДЕЙСТВУЙТЕ:
Физический труд –
в стрессовой
ситуации
выполняет роль
громоотвода.



Разрядиться
можно самым
простым
способом:

Стресс
является очень
сильным
источником
энергии.



- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку;
- побейте мяч или подушку.



ТВОРИТЕ:

Любая творческая работа может
исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте.





ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
РАЗРЯДКА НЕОБХОДИМА
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ
(ФИЗИЧЕСКОГО И
ПСИХИЧЕСКОГО)

БОГ МОЖЕТ ПРОСТИТЬ НАМ ГРЕХИ
НАШИ, НО НЕРВНАЯ СИСТЕМА НИКОГДА.

Уильям Джеймс





«Юмор – соль жизни, - кто лучше
просолен, дольше живет»



**ЖЕЛАЮ ВАМ УДАЧИ И УСПЕХОВ В УМЕНИИ УПРАВЛЯТЬ
СВОИМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ
СОСТОЯНИЕМ!!!**

