

Справка
по результатам изучения уровня эмоционального выгорания среди
педагогических работников
МБОУ «Маргуцекская СОШ»

Время проведения: март 2022 год

Цель:

- определение уровня эмоционального выгорания педагогов , а также факторов его вызывающих
- выработка рекомендаций по профилактике «синдрома эмоционального выгорания» педагогов .

Используемая методика: « Тест на определение стадии эмоционального выгорания».

Тестирование проводилось в онлайн режиме.

Одной из серьезных проблем современной школы является «синдром эмоционального выгорания» педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35 – 40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад.

Кроме того, современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в образовательном процессе. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам педагогов, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

Проблема «синдрома эмоционального сгорания» представляется еще более важной, потому что на сегодняшний день кадровый состав школы включает в себя большое количество педагогов, чей стаж работы составляет 10 лет и выше. Поэтому поиск эффективных мер, направленных на предупреждение наступления у них синдрома эмоционального выгорания, осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок педагогов, является одной из главных задач в работе психолога.

Возникла необходимость изучить ситуацию , сделать соответствующие выводы и разработать рекомендации по предупреждению профессионального выгорания педагогов

Результаты диагностики

В диагностическом обследовании приняли участие педагоги, всего __13__ человек. В процентном соотношении результаты распределились следующим образом: 38% педагогов имеют средний уровень эмоционального выгорания, 62% имеют низкий уровень эмоционального выгорания.

Результат изучения уровня выгорания показал, что у большинства педагогов на конец учебного года выявлен низкий уровень эмоционального выгорания - это положительный показатель! Однако у некоторой части педагогического коллектива к концу учебного года выявлены симптомы выгорания, которые оказывают влияние на профессиональную деятельность и эмоциональное состояние педагогов и воспитателей, и требуют проведения профилактической работы.

Рекомендации педагогам и воспитателям по профилактике эмоционального выгорания:

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

8. Не сгущайте тучи! Не делайте «из мухи слона»!
9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
13. Не забывайте хвалить себя!
14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.
16. Станьте энтузиастом собственной жизни!
17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.
21. Делайте дни «информационного отдыха» от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.
22. Посещайте, выставки, театр, концерты. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. Стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют

успокаивающе.

23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд, расслабляющий массаж, йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

24. Музыка – это тоже психотерапия.

25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью! Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

30. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Педагог — психолог: Е.А.Сторадубова