

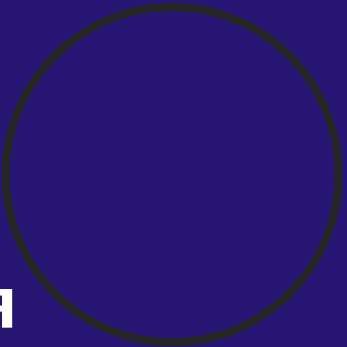


---

# Повышение качества образования в ШНОР: эффективный опыт

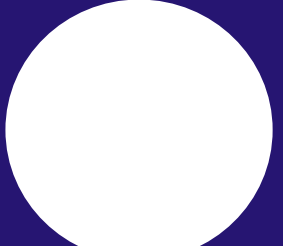


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 12 имени С.Ф. Волкова села Новоалексеевского муниципального образования Белореченский район



Какие мероприятия  
эффективней использовать для  
устранения  
профессионального  
«выгорания» педагогов?

---

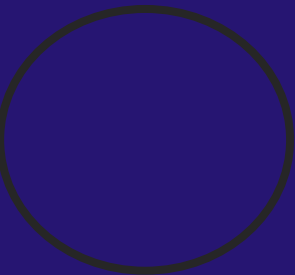


Директор  
Мозгот Виктория Валентиновна

---





## Какие мероприятия эффективней использовать для устранения профессионального «выгорания» педагогов?



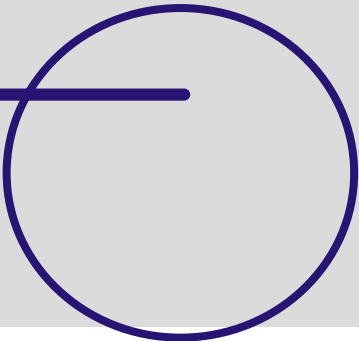
«Выгорание» - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

---



Опасность «выгорания» состоит в том, что это не кратковременный проходящий эпизод, а долговременный процесс «сгорания дотла».

---



## Факторами, влияющими на эмоциональное выгорание, являются:

### 1. Стаж педагогической деятельности

- ➔ 8% - у педагогов со стажем от 1 года до 3 лет;
- ➔ Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- ➔ 7-10% - у педагогов с 10-летним стажем;
- ➔ 21% - со стажем от 15 до 20 лет;

### 2. Частота проявления эмоционального выгорания в течение года:

- ➔ 56% - педагогов испытывают данное состояние 1-2 раза в год;
- ➔ 34% – 4 и более раз в год;
- ➔ 10% – не испытывают вообще.

### 3. Ситуации эмоционально неадекватного общения с администрацией и родителями:

- ➔ 37% – ситуацию общения с родителями;
- ➔ 68% – ситуации эмоционального выгорания:

# Стадии профессионального выгорания

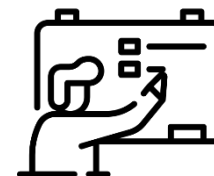


Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.

## Первая стадия



Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи.



Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности

# Стадии профессионального выгорания



Возникают недоразумения с коллегами.



**Вторая  
стадия**



Появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам



# Стадии профессионального выгорания

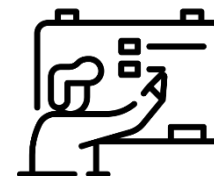


Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру;

**Третья стадия**

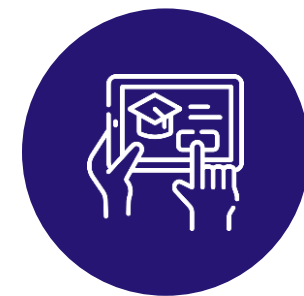


Человек становится равнодушным ко всему



Безразличие ко всему.

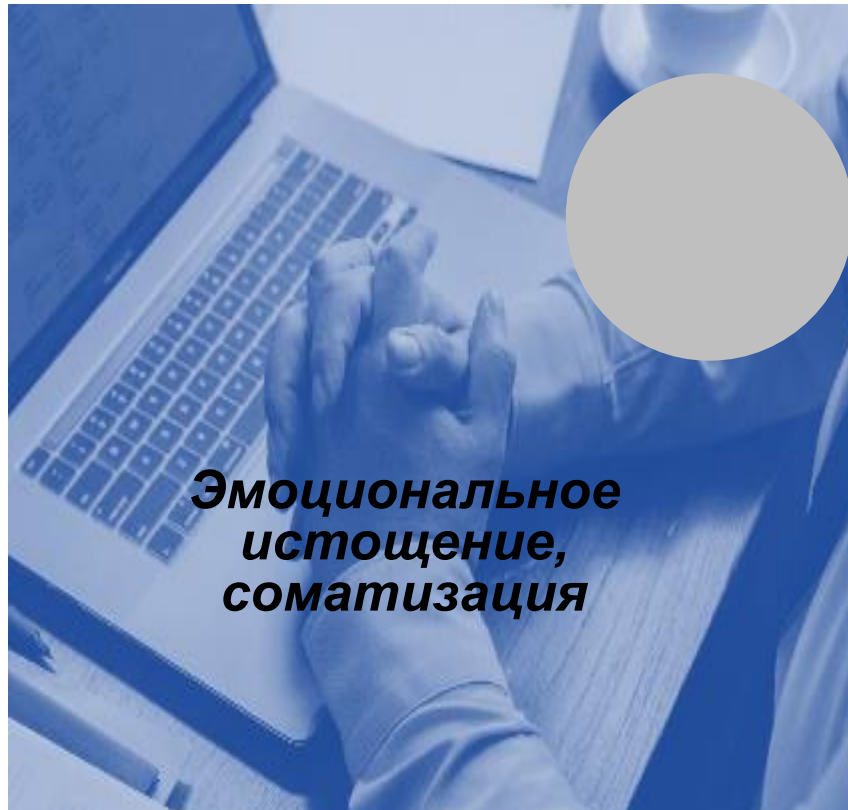
# Три аспекта профессионального выгорания



**Снижение  
самооценки.**



**Одиночество**



**Эмоциональное  
истощение,  
соматизация**





"Жить надо для людей"



"Я должен быть для всех хорошим"



"Если не я, то кто же?"



"Работа превыше всего!"

**Мифы,  
приводящие к  
сгоранию**

# Педагогический портрет нашей школы



## Педагогический портрет нашей школы

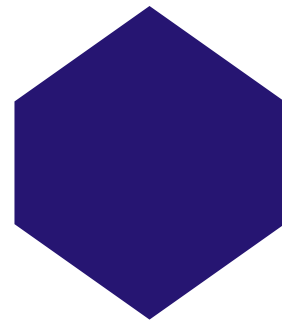
### ➔Из 18 учителей

- ➔7 человек – стаж работы до 3-х лет
- ➔2 человека – стаж работы от 12 до 20 лет
- ➔4 человека – стаж работы от 21 до 29 лет
- ➔4 человека – стаж работы от 30 до 40 лет
- ➔1 человек – стаж работы 45 года.

### ➔Средний возраст учителей –

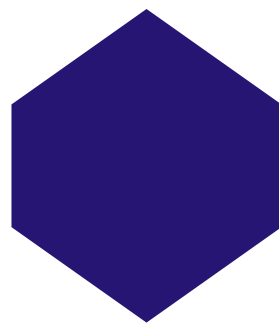
- ➔3 учителя имеют Почётное звание «Почётный работник общего образования Российской Федерации»
- ➔5 человек имеют высшую квалификационную категорию
- ➔2 человека имеют первую квалификационную категорию.





**Наши  
молодые  
педагоги**

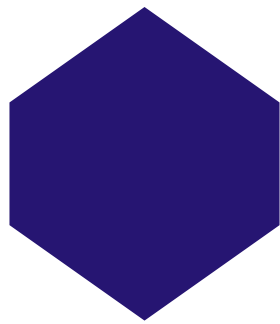




**Наши  
молодые  
педагоги**







**Наши  
молодые  
педагоги**



## Оценка риска формирования синдрома профессионального «выгорания»

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?
3. Вы живёте один (одна)?
4. У вас нет никакого хобби?
5. Когда вы поступили на эту работу, она вам очень нравилась?
6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?
8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

**Варианты ответов : «да», «нет», «трудно сказать». Оценка полученного результата: начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да», и по 1 баллу за ответ «трудно сказать». Если в сумме набрали более 10 баллов, то у вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать «выгорать».**

## Результаты проведенного опроса

1. Из 18 опрошенных 8 считают себя высококвалифицированным специалистом (учителя, со стажем работы более 20 лет)
2. Из 18 опрошенных только трое занимают нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет.
3. Только двое учителей из нашего коллектива проживают одни.
4. Хобби есть у всех опрошенных!!!
5. Только троим «трудно сказать», нравилась ли им работа при поступлении, остальным – нравилась.
6. О перемене специальности задумывались три человека со стажем работы от 24 до 37 лет.
7. Своим уровнем дохода не удовлетворены 8 человек, остальные «трудно сказать».
8. У всех опрошенных есть люди, являющиеся хорошей эмоциональной поддержкой?

◆ Итог: 2 б. -3 чел., 3 б. – 4 чел., 4 б. -3 чел., 5 б. – 3 чел., 6 б. -5 чел.





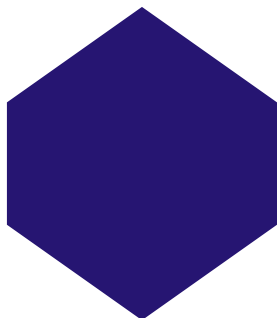
# Наши ДОСТИЖЕНИЯ







**Есть время  
и для  
отдыха**



# Соблюдайте следующие принципы:

-поддержка учителей в виде поощрения ценными подарками, грамотами, благодарностями

-наставничество для молодых педагогов

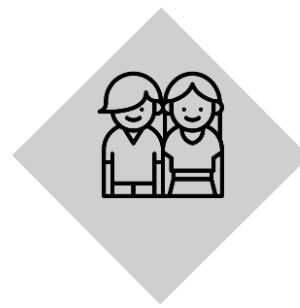
-привлечение коллектива к спортивным занятиям, всевозможным праздникам, выездным мероприятиям с семьями.

-просвещение персонала по вопросам эмоционального выгорания. Помогут в этом обучающие семинары, тренинги, группы.

-помощь в овладении всевозможными техниками снятия эмоционального напряжения, нагрузок; помощь в преодолении стрессовых ситуаций;



Найдите человека,  
которому можете  
рассказать о проблемах

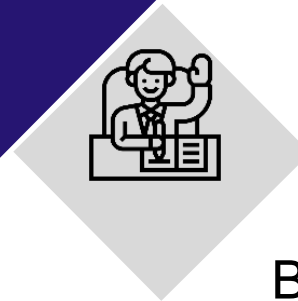


Ставьте цели по профессиональному  
развитию и достигайте их

## Проведение самодиагностики



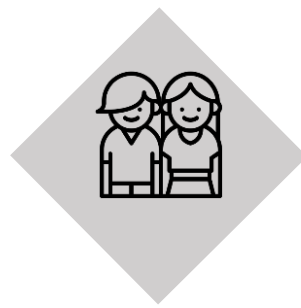
Используйте тайм-  
менеджмент и старайтесь  
найти баланс между  
работой и личной жизнью



Выделите время для игр



Сделайте жизнь интересной



Не бойтесь посвящать  
время себе

## Проведение самодиагност ИКИ



Не берите на себя лишнюю  
домашнюю работу

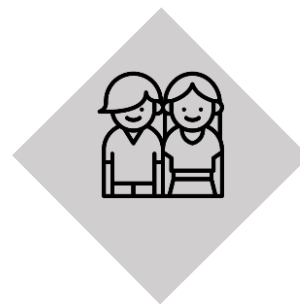


Прислушивайтесь к себе





Не посвящайте всю жизнь  
только образованию

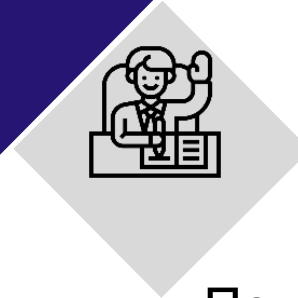


Найдите людей, которые  
понимают вас

## Проведение самодиагностики



Найдите свой стиль  
и иногда меняйте его



Помните, что будут взлеты  
и падения