

2024
ГОД СЕМЬИ



ЦНПМ

«Регуляция эмоционального состояния педагога как ресурс эффективности деятельности»

«Наиболее важные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы были, когда создавали их» (А. Эйнштейн)

Георгиева Фатима Юсуповна,

**старший преподаватель кафедры психологии,
педагогике и дополнительного образования ГБОУ ИРО
Краснодарского края**



*«Человек не свободен от условий. Но
он свободен занять позицию по
отношению к ним»
(Виктор Эмиль Франкл).*





**ЭМОЦИИ - ОТ ЛАТИНСКОГО
EMOVEO
«ПОТРЯСАЮ, ВОЛНУЮ».**

◎ Эмоция — это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к происходящему вокруг него.

**Эмоции - язык
переживаний.**

**Эмоции - это
выражение нашего
отношения к
происходящему вокруг
нас или внутри нас.**



Виды эмоций

Настроение

длительное эмоциональное состояние, не достигающее значительной интенсивности и не имеющее существенных колебаний в течение достаточно длительного периода

Страсть

достаточно длительная и достаточно интенсивная эмоция, имеющая для человека определенную значимость

Аффект

предельно выраженная, но кратковременная эмоция

Эмоции (в узком смысле)

носят ситуативный характер, выражают отношение к складывающимся или возможным ситуациям

Чувство

наиболее устойчивое эмоциональное состояние

Стресс

психическое состояние общего возбуждения, психического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных условиях; неспецифическая реакция организма на резко изменяющиеся условия среды

На эмоциональное благополучие влияет целый ряд факторов, к ним можно отнести:



Взаимоотношения с людьми в процессе педагогической деятельности (детьми, коллегами, родителями, администрацией)



Отношения с близкими (супругами, родителями, детьми, родственниками)



Результативность (успешность) педагогической деятельности



Учебная нагрузка



Способность противостоять стрессу



Умение решать конфликтные ситуации

Эмоционально благополучный педагог :



**умеет выражать свои
чувства**

**обладает навыками
саморегуляции**

**понимает себя и свое
эмоциональное
состояние**

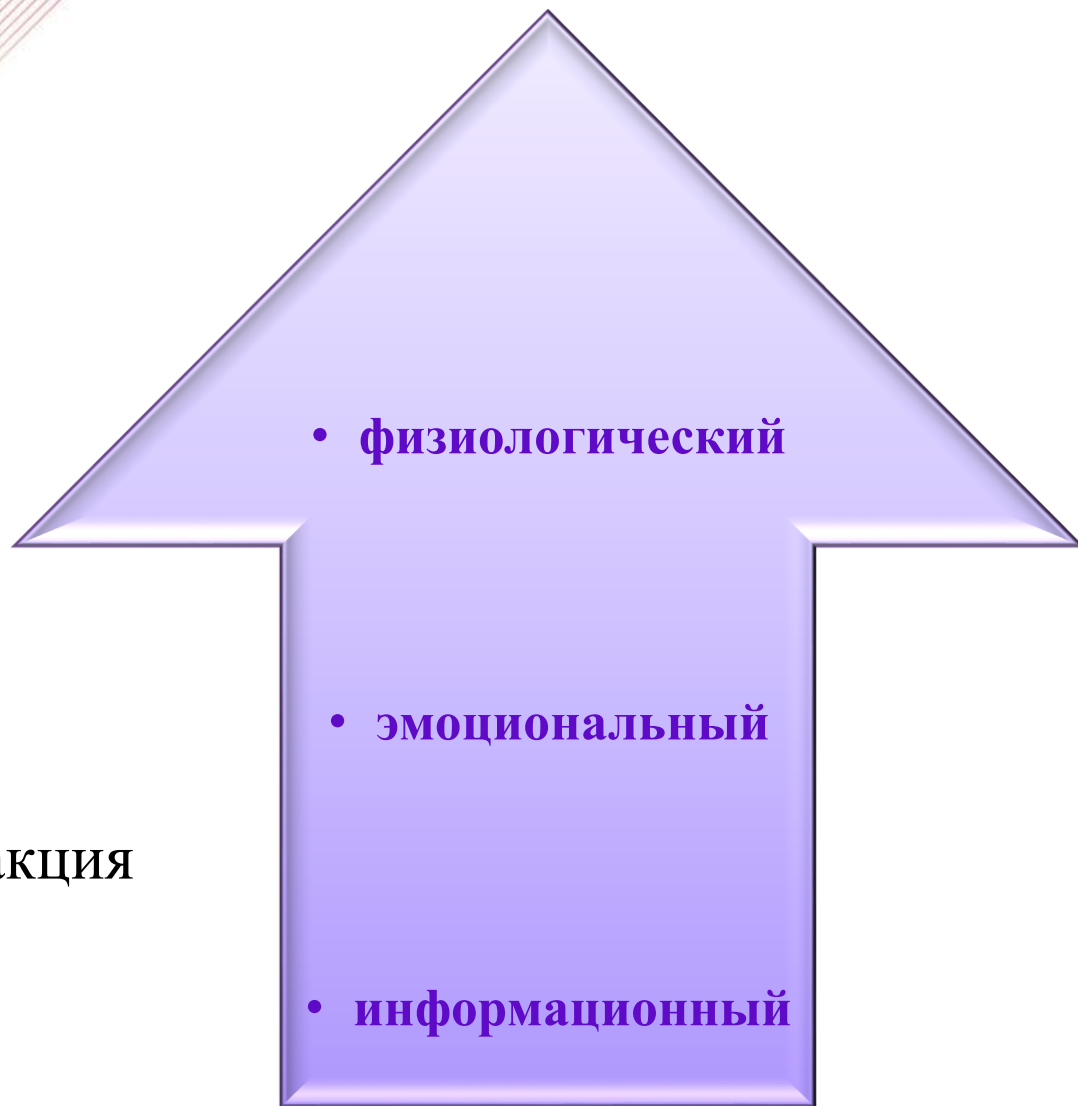
**понимает чувства и
эмоции детей**





• **STRESS-**

- Потеря мотивации
- Апатия
- Усталость
- Разочарование
- Прокрастинация
- Эмоциональная реакция
- Раздражительность
- Гнев



• **STRESS +**

- Выброс адреналина
- Повышение уровня энергии
- Усиление интереса
- Целеустремленность
- Творческий поиск решений
- Развитие адаптивности

Все, что нас не убивает, нас делает сильнее

Фридрих Ницше





Симпатоадреналовая реакция (учащается ЧСС, расширяются сосуды сердца и ГМ, ЧД, выброс адреналина, кортизола, глюкозы – защита на опасность, сохранение жизни, нападение-побег)



Стрессовые реакции сохраняются, но двигательная активность отсутствует (эмоциональные переживания +), глюкоза переходит в жир: повышение веса, висцеральное ожирение, инфаркт, инсульт, сахарный диабет



Физическая нагрузка расходует выработанную энергию, снижается продукция кортизола, вырабатываются эндорфины

Если стресс преодолим, то стресс стимулирует все защитные системы организма.

Если стресс чрезмерный, не заканчивается – переходит в механизм развития болезни.



Внутриклеточный синтез: белки теплового шока или стресс белки (защита, реанимация разрушенных белков)




В **нервной системе** вырабатываются медиаторы ГАМК или тормозные медиаторы и купируют последствия стресса: ритма сердца, судорожный синдром. мобилизируют систему для противостояния последующим стрессам



Оперативный покой



The image features a black silhouette of a person's head in profile on the left, with their hand held out towards the center. The background is a vibrant, fiery orange and red, with a textured, flame-like appearance. The text is overlaid on the right side of the image.

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

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горящей психологической проводки»



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения;
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния



Три стадии синдрома эмоционального выгорания:



1
**нервное
(тревожное)
напряжение**

его создают
хроническая
психоэмоциональ-
ная атмосфера,
дестабилизирующая
обстановка,
повышенная
ответственность,
трудность
контингента



2
**резистенция
(сопротив-
ление)**

человек
пытается более
или менее
успешно оградить
себя от
неприятных
впечатлений



3 **Истощение**

оскудение
психических
ресурсов,
снижение
эмоционального
тонуса, которое
наступает
вследствие того,
что проявленное
сопротивление
оказалось
неэффективным.

Симптомы эмоционального выгорания



Симптомы эмоционального выгорания



скудность
рабочего дня

дистанция с
коллегами,
детьми,
родителями

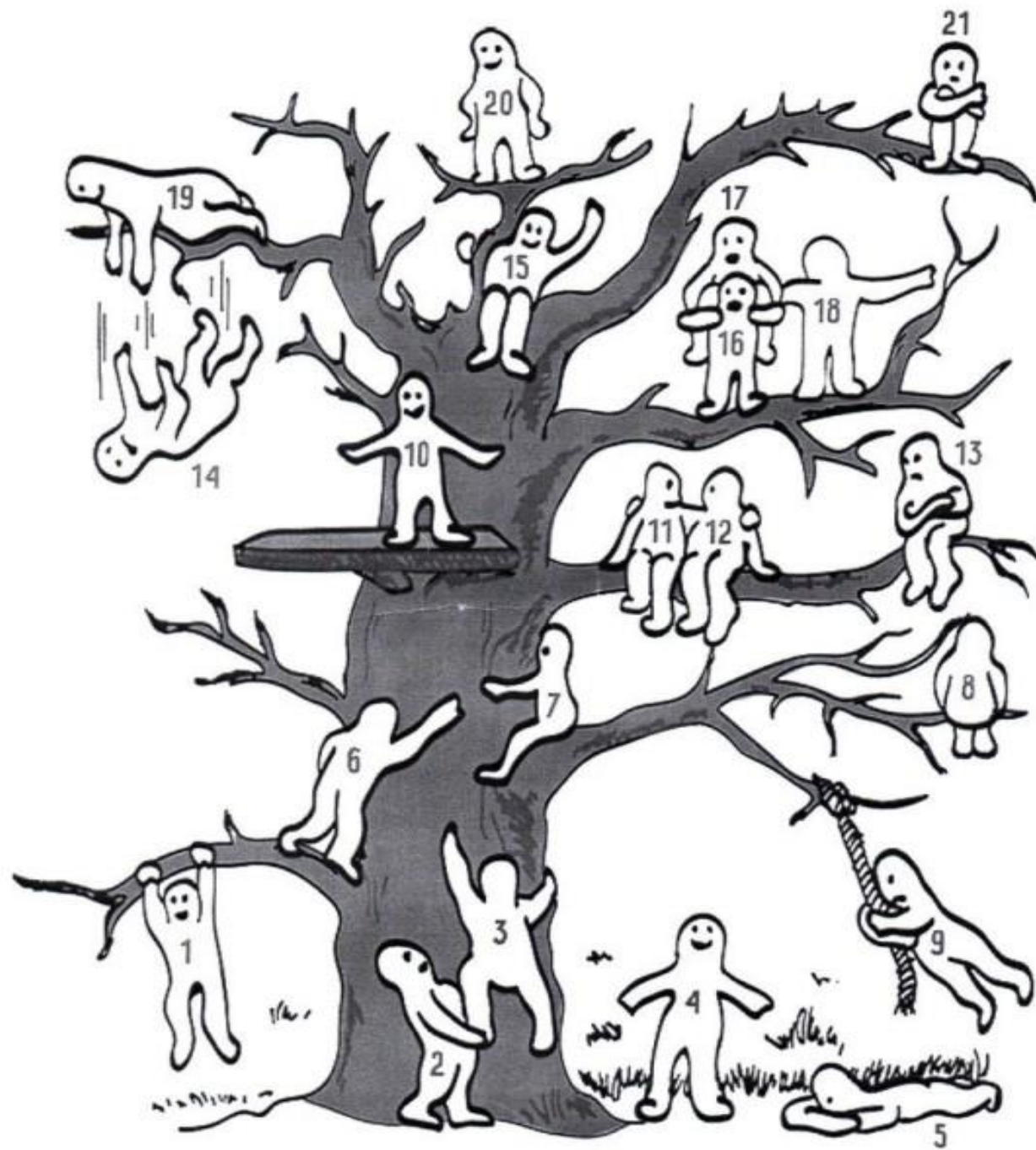
стремление
пораньше уйти
домой

неприязнь к
исполнению
профессионал-
ьных
обязанностей

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

Симптомы эмоционального выгорания







№ позиции фигурки	Характеристика
1, 3, 6, 7	характеризует установку на преодоление препятствий
2, 11, 12, 18, 19	общительность, дружескую поддержку
4	устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)
5	утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость
9	мотивация на развлечения
13, 21	отстраненность, замкнутость, тревожность
8	отстраненность от учебного процесса, уход в себя
10, 15	комфортное состояние, нормальная адаптация
14	кризисное состояние, «падение в пропасть»
20	часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство
16	уч-ся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17)



Таблица. Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания



Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по четырехбалльной шкале: «0» – почти никогда, «1» – иногда, «2» – часто, «3» – почти всегда. Суммарный показатель менее 3 баллов можно оценить как низкий показатель эмоционального выгорания, 3-12 баллов – средний, выше 12 – высокий.

Как восстановить эмоционально-психологический баланс ?



- психотренинг, психотерапия, арт-терапия, визуализация, музыкотерапия, ароматерапия;

- соблюдение психогигиены (настрой на позитив, расчет и обдуманное распределение своих нагрузок; переключение с одного вида деятельности на другой; конструктивное разрешение конфликтов; создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта, визуального и акустического комфорта);

- профессиональное развитие и самосовершенствование

- уход от ненужной конкуренции;

- эмоциональное общение

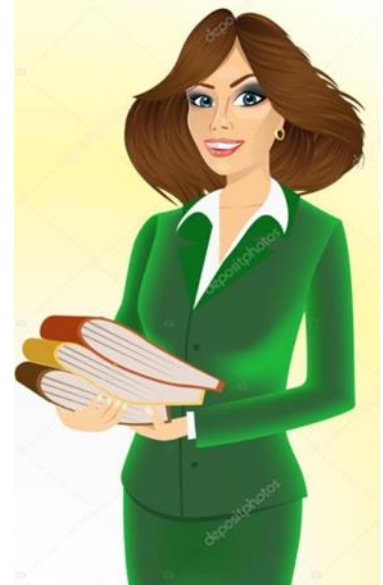
- поддержание хорошей физической формы
(правильное питание, активный образ жизни, занятия спортом);

- овладение умениями и навыками саморегуляции;



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ СГОРАНИИ



- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.






ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
 - эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
 - эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).
- 

Упражнение

«Стратегии самопомощи»

Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»





Упражнения и техники

Упражнение 1. «Стратегии самопомощи»

Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?

Упражнение 2. «Обещание самому себе»

Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.



Дыхательные техники

- «Один к двум» или «Один к полутора»
- «Пушинка»
- «Выдох с задержкой дыхания»

Техники релаксации

- «Расслабление через напряжение»
- «Ритмичные движения» (бусы, четки, ходьба и проч.)
- «Последовательное расслабление групп мышц»

Словесное самовоздействие

- «Самоприказы»
- «Самопрограммирование» («Именно сегодня у меня все получится»)
- «Самоодобрение»

Приемы визуализации

- «Образ ресурсного состояния»
- «Отрезать, отбросить»
- «Лейбл, или Ярлык»
- Преувеличение, или Использование абсурда»

Таблица «Возможное решение»

Причина	Возможное решение
Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться	Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего
Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания	Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда!
Недостает времени на планирование дня	Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты



Плохое “чувство времени”	Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется
Потребность постоянно быть чем-то занятым	Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо
Привычка обещать всем и всегда свою помощь	Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем
Неумение говорить “нет”	Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения





Плохое “чувство времени”	Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется
Потребность постоянно быть чем-то занятым	Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо
Привычка обещать всем и всегда свою помощь	Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем
Неумение говорить “нет”	Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения



Мифы, приводящие к сгоранию

- Миф первый: "Жить надо для людей".
- Миф второй: "Если не я, то кто же?"
- Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".
- Миф четвертый: "Работа превыше всего!"



В современных условиях приобретает
значение - **ФФФ**



ФЛЕКСИБИЛЬНОСТЬ

ФЕЛИКСОЛОГИЧНОСТЬ

ФАСИЛИТАТИВНОСТЬ

Флексибельность

- **Гибкость мышления**
- Способность **отказаться от стандартных приемов мышления и способов поведения** и выработать новые оригинальные подходы к решению проблем;
- Стремление к саморазвитию



Феликсология

- «несущий радость»,
- способность создавать ситуацию успеха,
- нести радость познания и общения,
- чувство удовлетворения от перспектив личностного и профессионального развития.



Фасилитативность

- Способность поддерживать, облегчать общение, создавать условия помогающих отношений
- 3 условия фасилитации:
 - безоценочное позитивное принятие другого человека;
 - активное эмпатийное слушание;
 - конгруэнтное, искреннее самовыражение



Незаконченные предложения «Жил-был педагог»



Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что придет в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.



1. По утрам он просыпался и думал _____

2. Собираясь на работу, он _____

3. Весь рабочий день он мечтал _____

4. Придя домой, он _____

5. Засыпая, он думал _____



Интерпретация:

- Это проективная методика. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и проблемы.
- Прочтите, пожалуйста, по очереди только **первое предложение**.
- Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – в течение 1-2 минут перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив.
- **Вот такими несложными упражнениями можно проработать любую проблему.**



ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



**Отрицательные эмоции
копить в себе нельзя!**



Есть ситуации,
когда бывшие
недостатки
превращаются в
преимущество





ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь, обращайтесь внимание на мельчайшие детали.

Снижайте значимость событий:

- следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

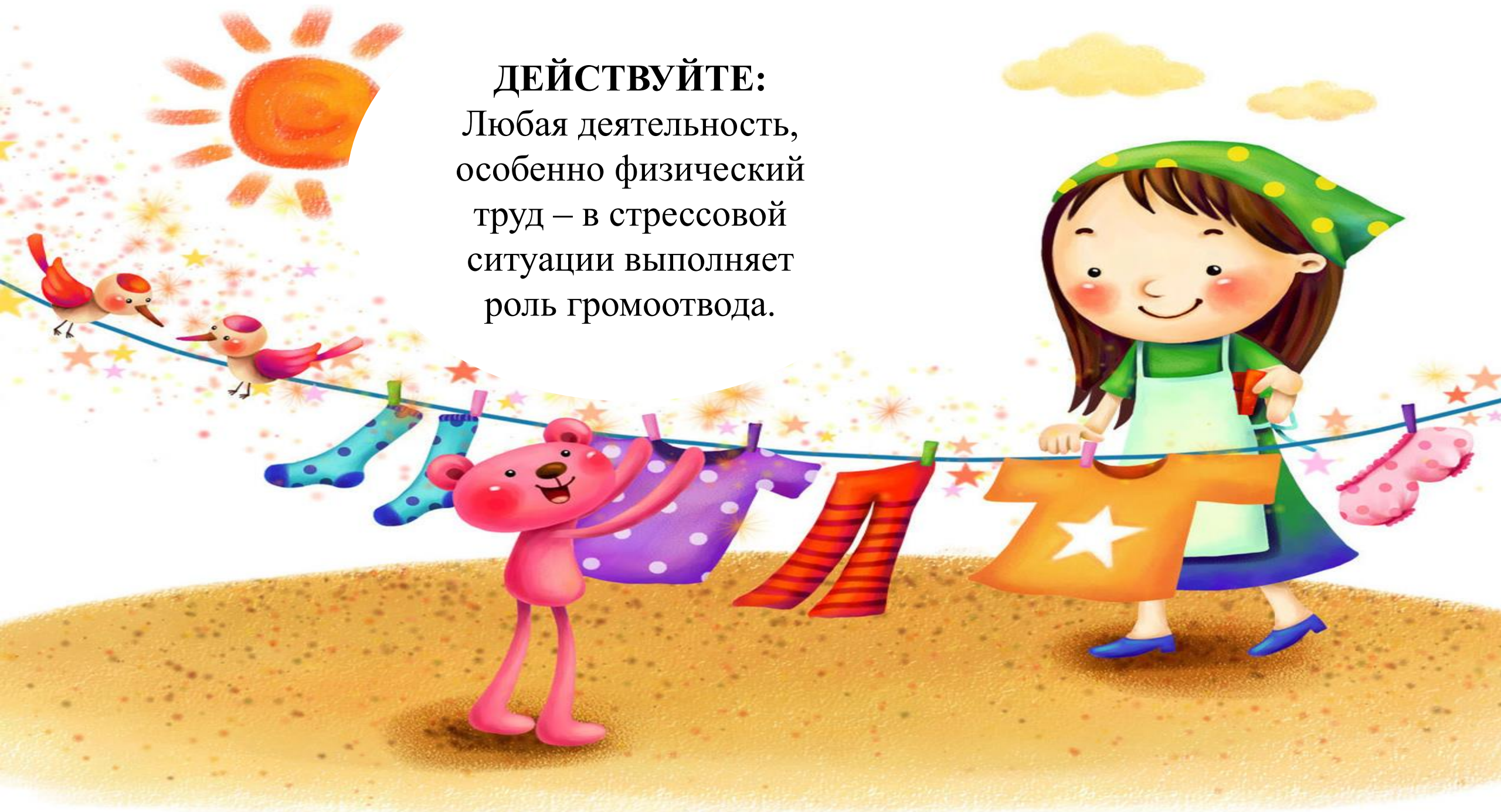


Используйте принцип позитивности во всем с
установками, типа:
кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется
больше, чем положено.



ДЕЙСТВУЙТЕ:

Любая деятельность,
особенно 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 или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п



ТВОРИТЕ:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



Учитесь показывать
эмоции,
"выплескивать" их без
вреда для
окружающих.

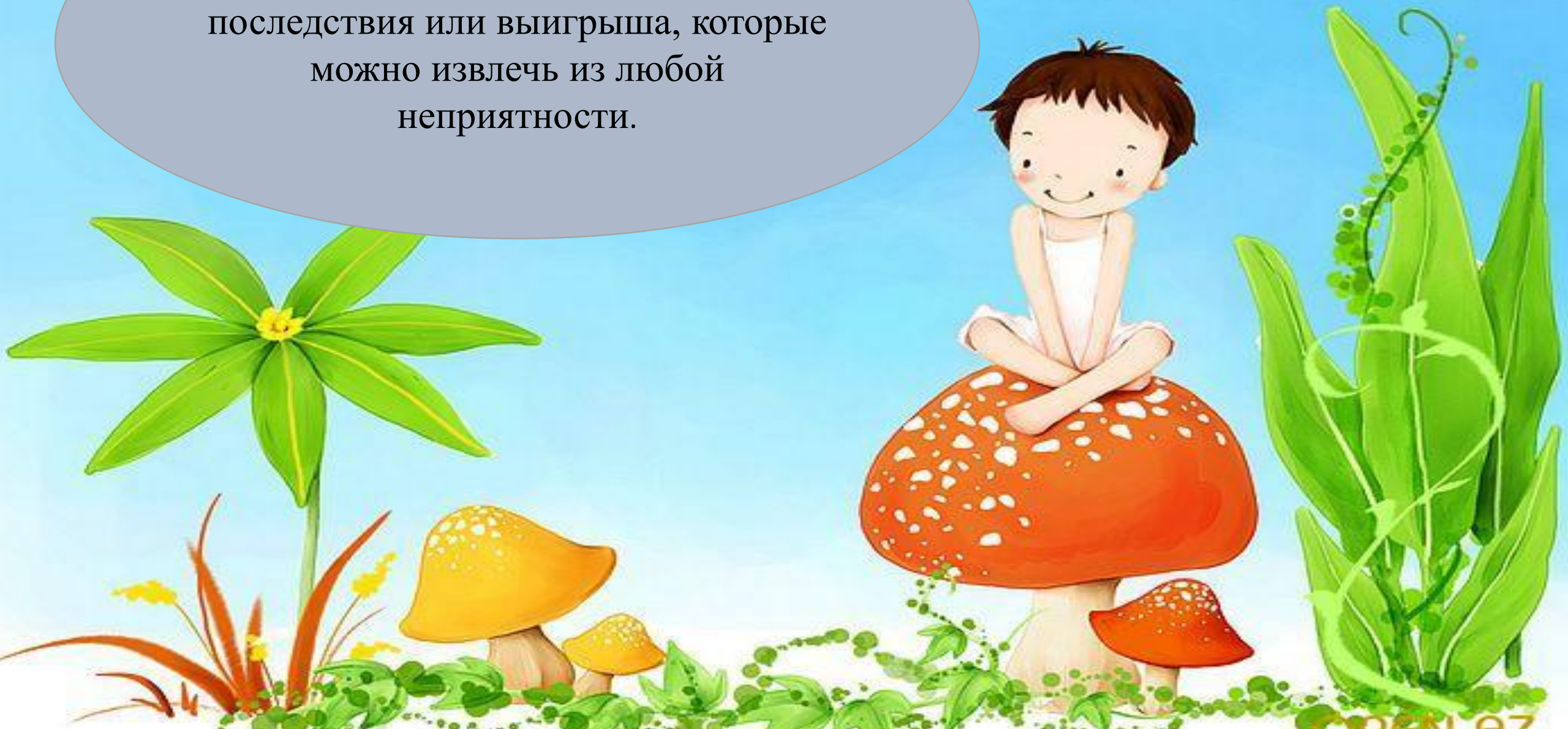
ВЫРАЖАЙТЕ ЭМОЦИИ
Загонять эмоции внутрь,
пытаться их скрывать,
очень вредно!



Умение рассказать о своих
проблемах поможет
налаживать контакты с
окружающими, понимать
самого себя.



Постарайтесь найти три позитивных
последствия или выигрыша, которые
можно извлечь из любой
неприятности.





Эмоциональная разрядка
необходима для сохранения
здоровья (физического и
психического)

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.






ВЫВОДЫ:

- **ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!**
- **НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!**





Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!



ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА К КУРСУ

- Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы, Синдром эмоционального сгорания, в 2-х томах, Т.2. - М., 1997
- Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во «Питер», 2005
- Малкина-Пых И.Г. Психология экстремальных ситуаций. Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005
- Осухова Н.Г. Не думай о клиенте свысока // Школьный психолог. № 3. 2003
- Хухлаева О.В. Эмоциональное выгорание учителей // Школьный психолог. №4. 2006
- Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Изд-во «Питер», 2003



Разрядка агрессии: Брэд Бушмен и его эксперимент





Упражнение «Иду на Вы»

Я-утверждения отличаются от Ты-утверждений. Последний часто начинаются с «**Ты всегда...**» или «**Ты- никогда**», которые редко являются правдой и заставляют другого человека обороняться.

Пример: «**Ты никогда меня не слушаешь...**» вряд ли будет правдой, в то время как «Я расстраиваюсь, когда ты настолько занят, что у тебя нет времени выслушать меня, а мне необходимо обсудить с тобой эту проблему» имеет больше шансов быть услышанным.

Формула Я-утверждения

Я чувствую.....

Когда ты

Потому что