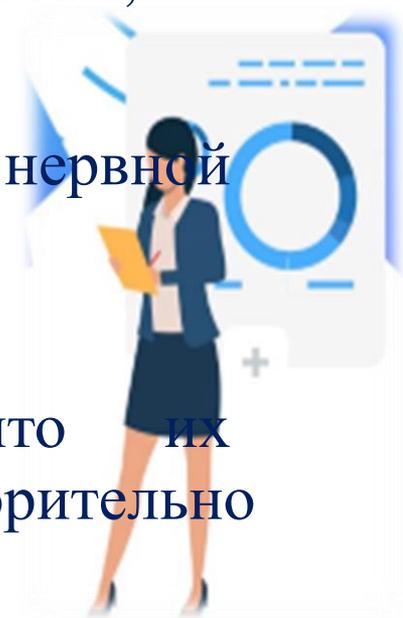


# Специфика работы педагога-психолога по профилактике и коррекции синдрома профессионального выгорания педагога

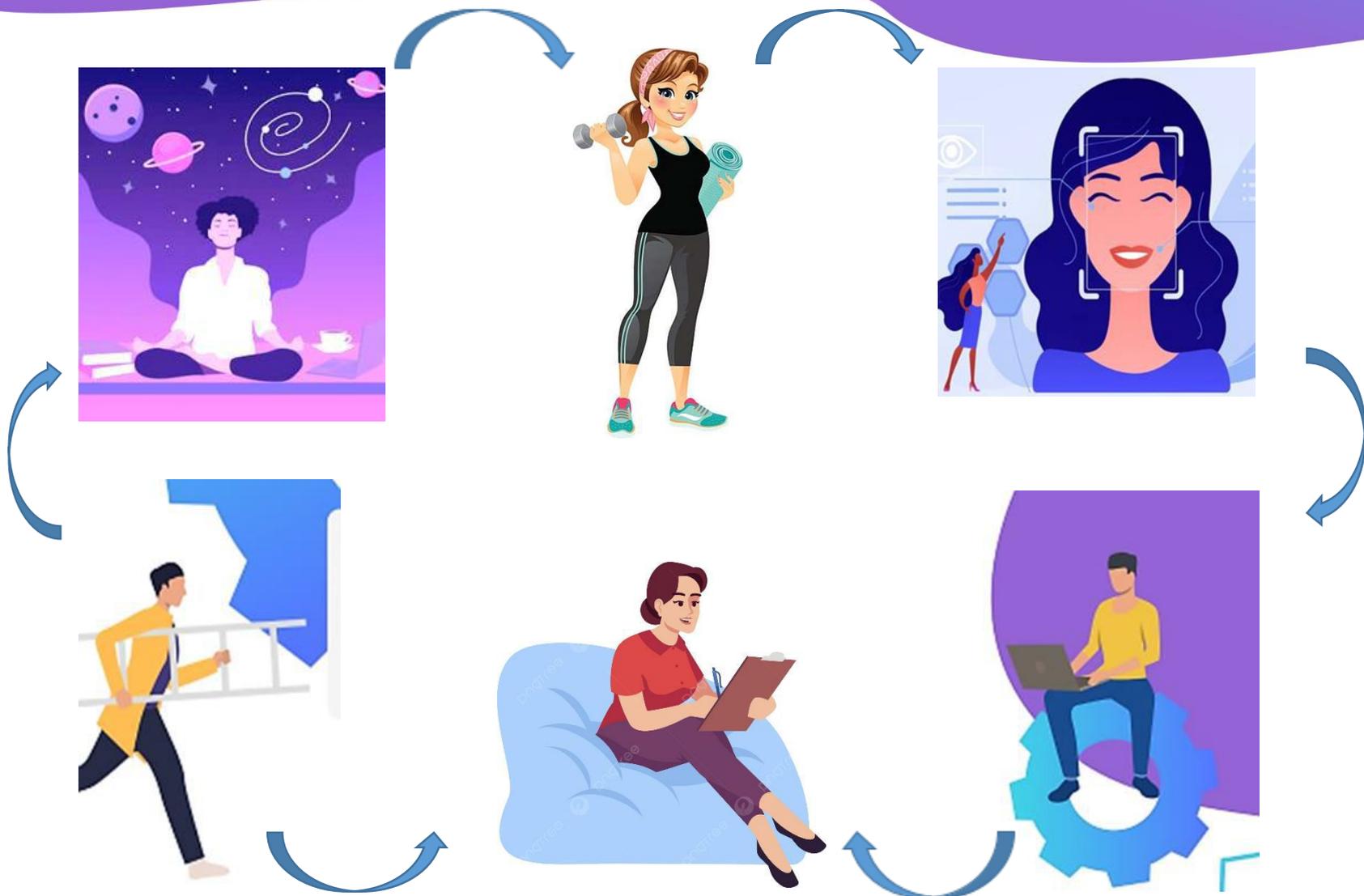
*Зелимова Юлия Александровна,  
педагог-психолог государственного  
учреждения образования «Средняя  
школа № 14 г.Мозыря»*

# СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

- ▣ **62 % педагогов** – постоянно испытывают психологический дискомфорт при выполнении профессиональных обязанностей;
- ▣ **85 % педагогов** – подвержены устойчивым стрессам;
- ▣ **33% педагогов** – страдают заболеваниями нервной системы;
- ▣ **85% женщин-учителей** – считают, что их профессиональная деятельность неудовлетворительно влияет на семейные отношения



# НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



# Направления деятельности педагога-психолога



1 **Диагностика**



2 **Просвещение и профилактика**



3 **Коррекция и развитие**



4 **Консультирование**



# Интерактивный плакат

## Деятельность педагога-психолога



### ДИАГНОСТИКА

Тесты, опросники, методики диагностики.



### ПРОФИЛАКТИКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ

Буклеты, памятки, книги, цитаты.



### КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ

Деловые игры, упражнения.



### КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Техники дыхания, чек-листы.



## Психологический органайзер



### ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

- Физическая активность (бег, зарядка, фитнес, танцы, прогулки, туризм)
- Качественный сон
- Правильное питание
- Режим дня
- Тайм-менеджмент



### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- Техника заземления
- Общение с приятными людьми
- Экскурсии, путешествия
- Фильмы, театр, кинотеатр
- Хобби



### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- Самопознание
- Самодиагностика
- Чтение
- Курсы (освоение новых видов деятельности)



### ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

- Йога
- Дыхательные практики
- Медитация
- Метафорические карты
- Ведение дневника
- Музыка



"ДЭФИ-ресурс"

# Диагностика



## ДИАГНОСТИКА

Тесты, опросники,  
методики  
диагностики.



- 
- W 1. Опросник выгорания К. Маслач, С. Джексон.docx
  - W 2. Диагностика эмоц. выгорания Бойко.docx
  - W 3. Диагностика эмоц. выгорания Бойко (Ильин).docx
  - W 4. Экспресс-оценка.docx
  - W 5. Якоря карьеры.docx
  - W 6. Колесо жизненного баланса.docx
  - W Набор методик оглавление.docx
  - W Проективные методики в качестве диагностики.docx
  - W Тест Большая стирка.docx

# Экспресс-тест «Большая стирка»



# Варианты ответов

1. Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку на завтра? Но тогда во что же одеться?

2. Подожду немного, возможно погода и наладиться.

3. Интересно, откуда тучи, по прогнозу не должно быть такой погоды.

4. Не важно, пойдет дождь или нет, я все равно начну стирку.

# Интерпретация экспресс-теста



вариант – 80%



вариант – 50 %



вариант – 0%



вариант – 100%

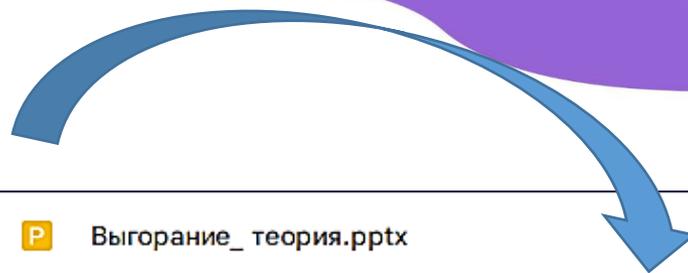


# Просвещение и профилактика



## ПРОФИЛАКТИКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ

Буклеты, памятки,  
книги, цитаты.



- P** Выгорание\_ теория.pptx
- PDF** Книга Профилактика проф выгорания у педагогов.pdf
- W** ЛУЧШИЕ ЦИТАТЫ ПРО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.docx
- W** Мини тренинг Профилактика выгорания.docx
- W** ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АФФИРМАЦИИ.docx
- P** Презентация по выгоранию с тестом , цветотерапия.pptx
- P** Профвыгорание \_презентация с рекомендациями.ppt
- P** Профвыгорание презентация с упражнениями и теорией, вопроса...
- PDF** Психологическая студия программа профилактики эмоциональног...
- W** Релаксационное занятие Новый год.docx
- W** Релаксационное занятие Я капитан.docx

# Просвещение



# Коррекция и развитие



## КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ

Деловые игры,  
упражнения,  
тренинги.



Арт-кухня.  
Волшебные рецепты



Деловая игра "Как  
сохранить здоровье  
педагогов"



Релаксационные  
занятия



Упражнения по  
профилактике  
эмоционального  
выгорания



Сказкотерапия



**Тренинги**

**Техники**

**Семинары**



# Коррекция и развитие



📁 Семинары

📁 Техники

W Арт-кухня. Волшебные рецепты.docx

W Деловая-игра\_Как-сохранить-здоровье-педа...

W Комплекс релаксационных занятий для педаг...

W Комплекс упражнений по профилактике эмоц...

W СКАЗКОТЕРАПИЯ в работе с педагогами по ...

W Тренинг для педагогов Раскрой себя через п...

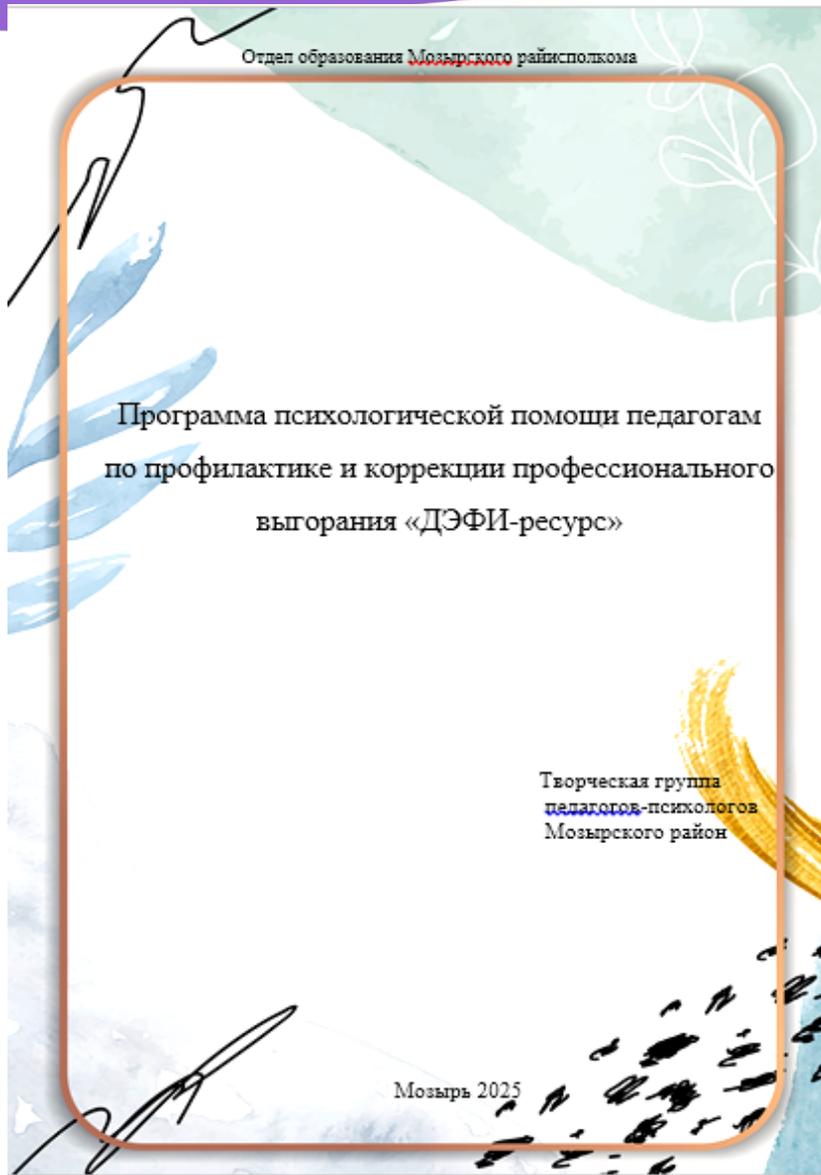
PDF Тренинг релаксационных упражнений.pdf

W Тренинг с педагогами по профилактике эмоц...

# Коррекция и развитие



# Программа профилактики и коррекции профессионального выгорания «ДЭФИ-ресурс»



**Д-уховное**



**Э-моциональное**



**Ф-изическое**



**И-нтеллектуальное**

# 4 направления профилактики

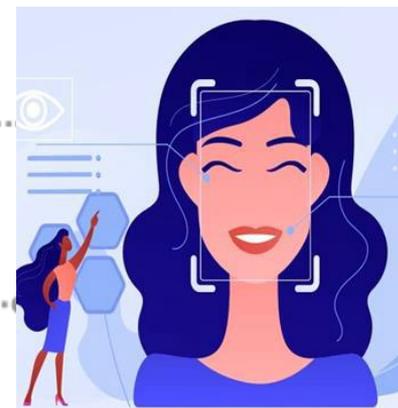


**1** Духовное

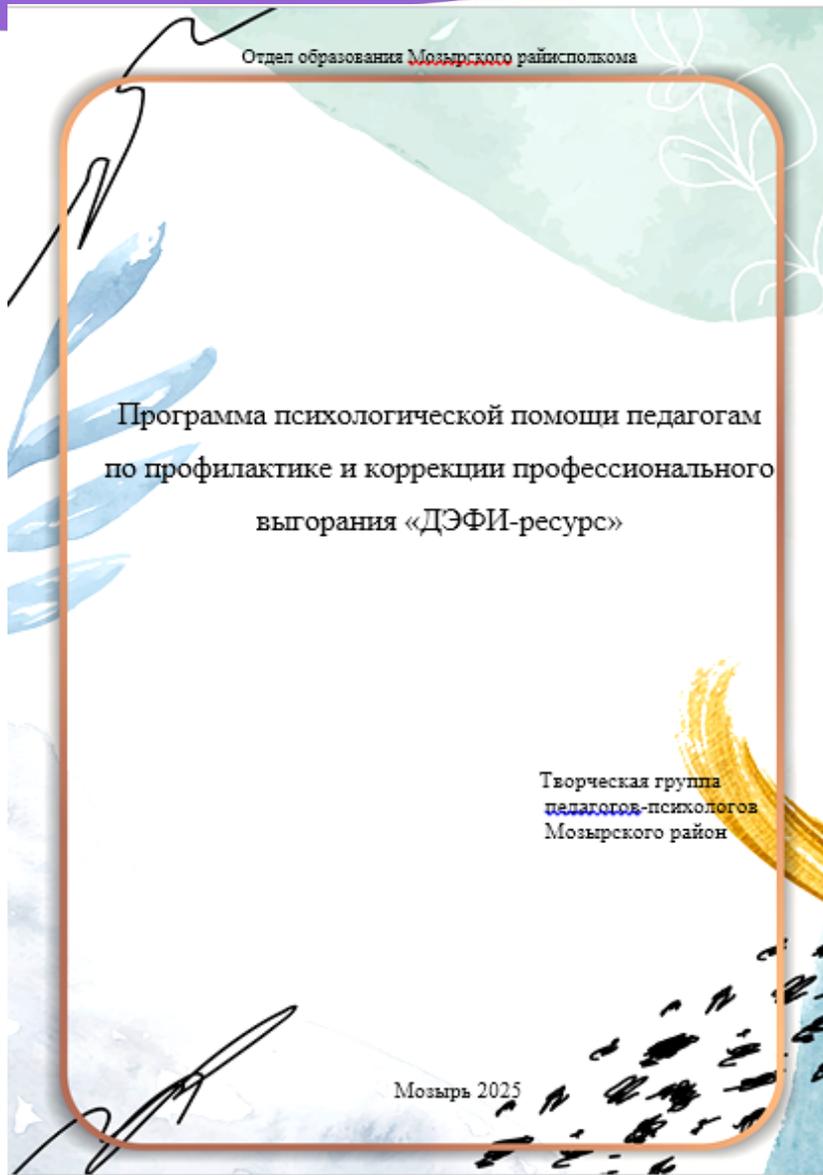
**2** Эмоциональное

**3** Физическое

**4** Интеллектуальное



# Программа профилактики и коррекции профессионального выгорания «ДЭФИ-ресурс»



**Д-уховное**



**Э-моциональное**



**Ф-изическое**



**И-нтеллектуальное**



# Программа профилактики и коррекции профессионального выгорания «ДЭФИ-ресурс»

**Цель программы:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

## Задачи программы:

-  познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
-  обучить способам психической саморегуляции;
-  снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
-  содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
-  сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

# Практика

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



# Консультирование



## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Техники  
дыхания, чек-листы,  
рекомендации.

i



Антистрессовые  
приемы (буклет)



Маски релаксации



Консультация  
«Синдром  
эмоционального  
выгорания»



Чек-лист действий



Техники дыхания



**Буклеты**

**Памятки**

x

# Психологический органайзер



## Психологический органайзер



### ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

- Физическая активность (бег, зарядка, фитнес, танцы, прогулки, туризм)
- Качественный сон
- Правильное питание
- Режим дня
- Тайм-менеджмент



### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- Техника заземления
- Общение с приятными людьми
- Экскурсии, путешествия
- Фильмы, театр, кинотеатр
- Хобби



### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- Самопознание
- Самодиагностика
- Чтение
- Курсы (освоение новых видов деятельности)



### ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

- Йога
- Дыхательные практики
- Медитация
- Метафорические карты
- Ведение дневника
- Музыка



"ДЭФИ-ресурс"

# АФФИРМАЦИИ



1

2

3

4

5

6

7

8

9

# Пожелания

Общайтесь!

Любите себя!

Вдохновляйтесь!

Мечтайте!

Высыпайтесь!

Отдыхайте!

Увлекайтесь!

Хвалите и  
поощряйте себя!

Читайте книги!

Путешествуйте!

Восхищайтесь!

Заряжайтесь  
позитивом!

Развивайтесь!

Верьте в себя!

Улыбайтесь!