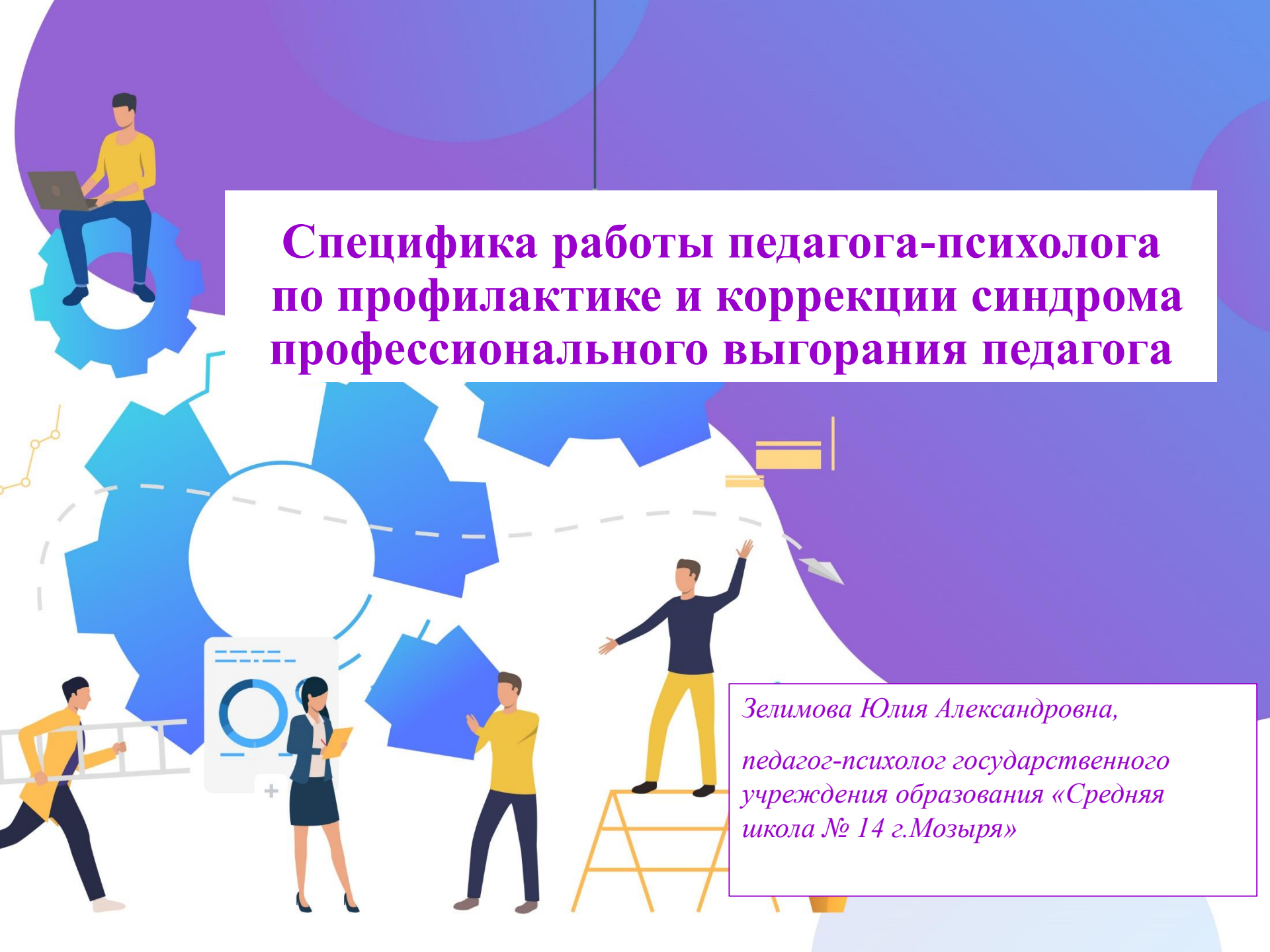


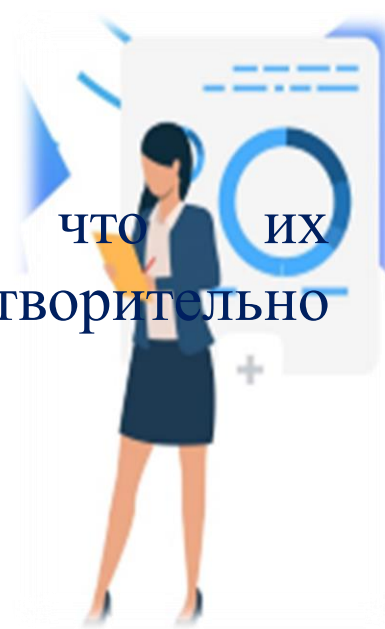
The background features a large, stylized illustration. It includes several blue gears of different sizes. A person in a yellow shirt sits on a small gear in the top left, using a laptop. In the bottom left, a person in a yellow shirt runs while carrying a ladder. In the bottom center, a woman in a business suit stands next to a dashboard displaying a circular chart and a plus sign. To her right, a man in a yellow shirt holds a large blue gear. Further right, a man in a dark shirt and yellow pants stands on a yellow step ladder, gesturing with his arms. The background is a mix of purple and blue gradients with dashed lines and other small icons like a bar chart and an arrow.

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 исполнении 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



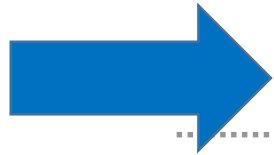
НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Направления деятельности педагога-психолога



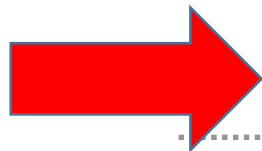
Диагностика



Просвещение и профилактика



Коррекция и развитие



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)



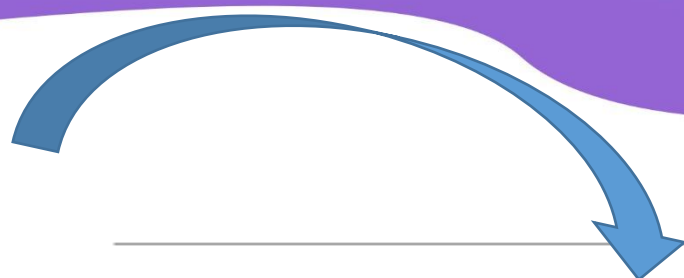
ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

- 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.

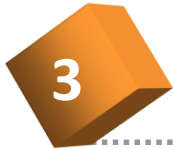
Интерпретация экспресс-теста



вариант – 80%



вариант – 50 %



вариант – 0%



вариант – 100%

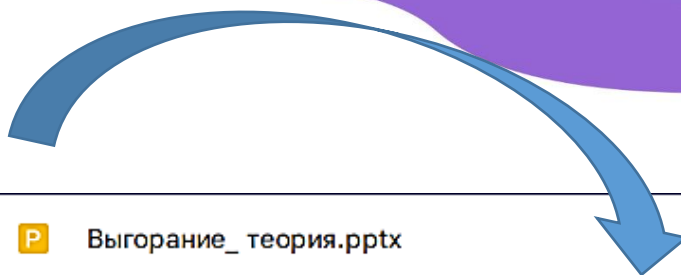


Просвещение и профилактика



ПРОФИЛАКТИКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ

Буклеты, памятки,
книги, цитаты.



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

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



Арт-кухня. Волшебные рецепты.docx



Деловая-игра_Как-сохранить-здоровье-педа...



Комплекс релаксационных занятий для педаг...



Комплекс упражнений по профилактике эмоц...



СКАЗКОТЕРАПИЯ в работе с педагогами по ...



Тренинг для педагогов Раскрой себя через п...

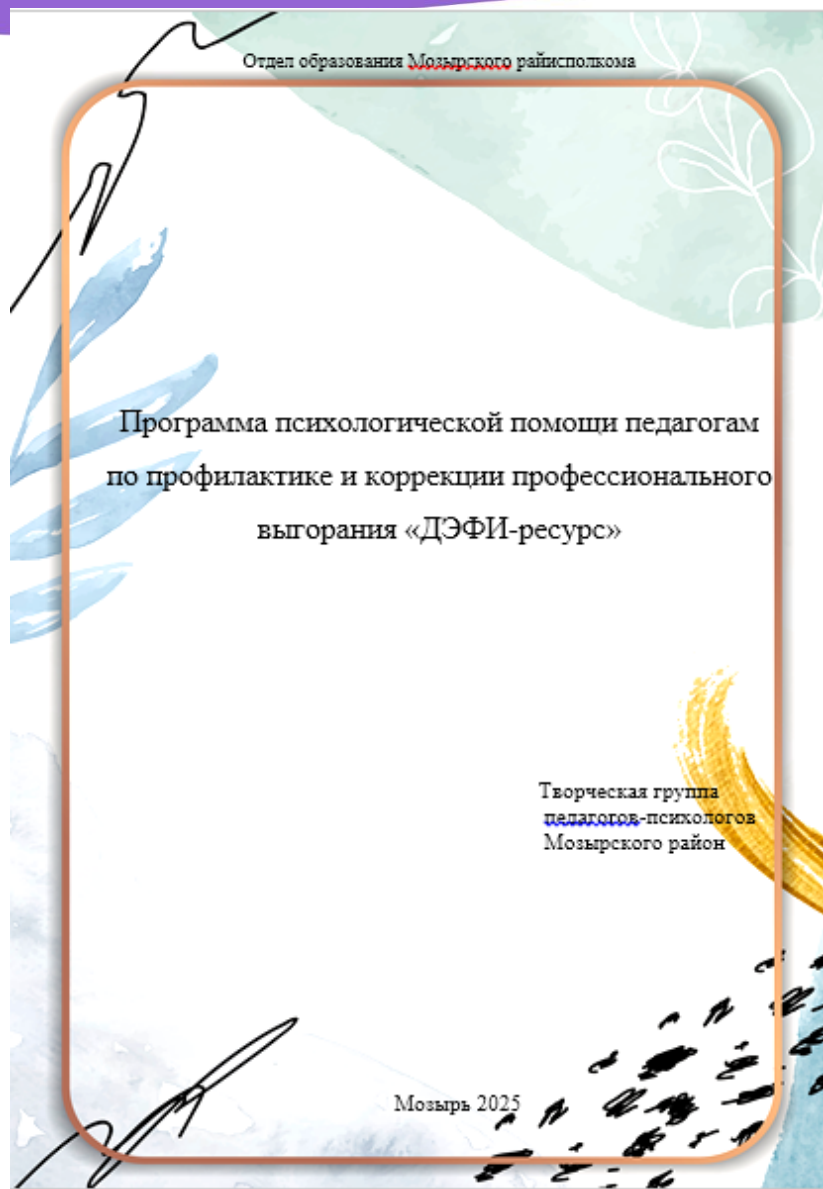


Тренинг релаксационных упражнений.pdf



Тренинг с педагогами по профилактике эмоц...

Программа профилактики и коррекции профессионального выгорания «ДЭФИ-ресурс»



Д-уховное



Э-моциональное



Ф-изическое



И-нтеллектуальное



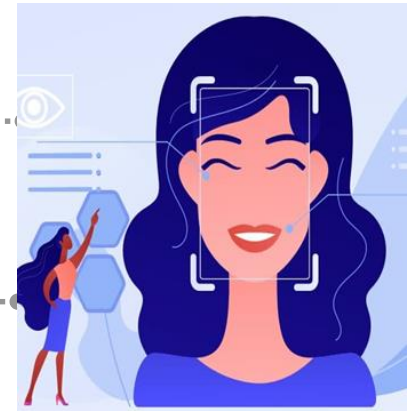
4 направления профилактики



Духовное



Эмоциональное



Физическое



Интеллектуальное



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

ХОХОХАЯ ХОЛЬ



Консультирование



КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Техники
дыхания, чек-листы,
рекомендации.



Антистрессовые
приемы (буклет)



Маски релаксации



Консультация
«Синдром
эмоционального
выгорания»



Чек-лист действий



Техники дыхания



Буклеты

Памятки



Психологический органайзер



ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

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



Психологический органайзер



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!