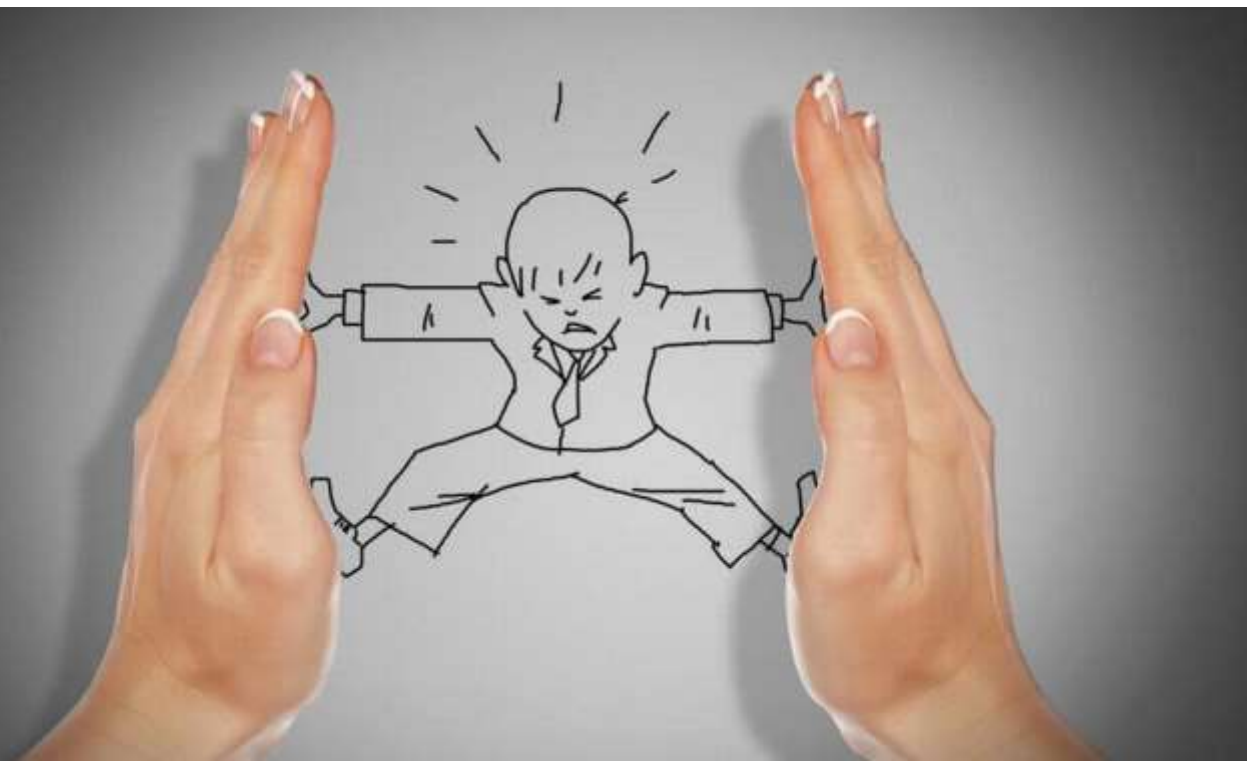


***«Деятельность педагога-психолога по предупреждению
эмоционального выгорания педагогов как условие
эффективной профилактики конфликтов в
образовательном пространстве ДОО»***

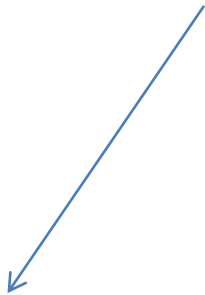


Составитель:
к.п.н., педагог-психолог,
клинический психолог,
учитель-дефектолог
МБДОУ № 402
Никитина Н.Б.

В любом коллективе возникают конфликтные ситуации .

*В педагогическом коллективе множество причин для
конфликтов.*

Конфликты в педагогическом коллективе



между педагогами

между педагогом и родителями

Конфликт

Конфликт (лат. *conflictus* — *столкнувшийся*) — наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.



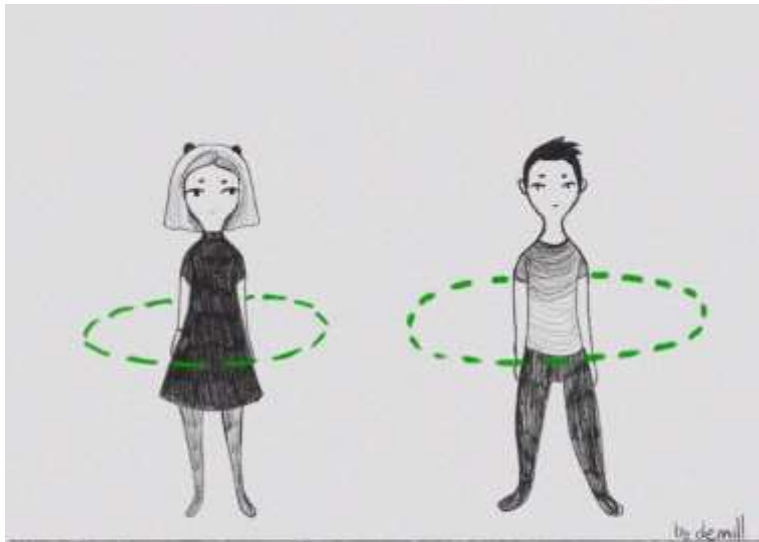
**Психика – это ориентация в
окружающей среде, на основе
образа окружающей среды.**

Личные границы

Личные границы – это те правила, которые говорят окружающим, как с вами можно поступать, а как нельзя.

Окружающие всегда пытаются прощупать ваши границы, если вы позволяете их нарушать, то это будет постоянно.

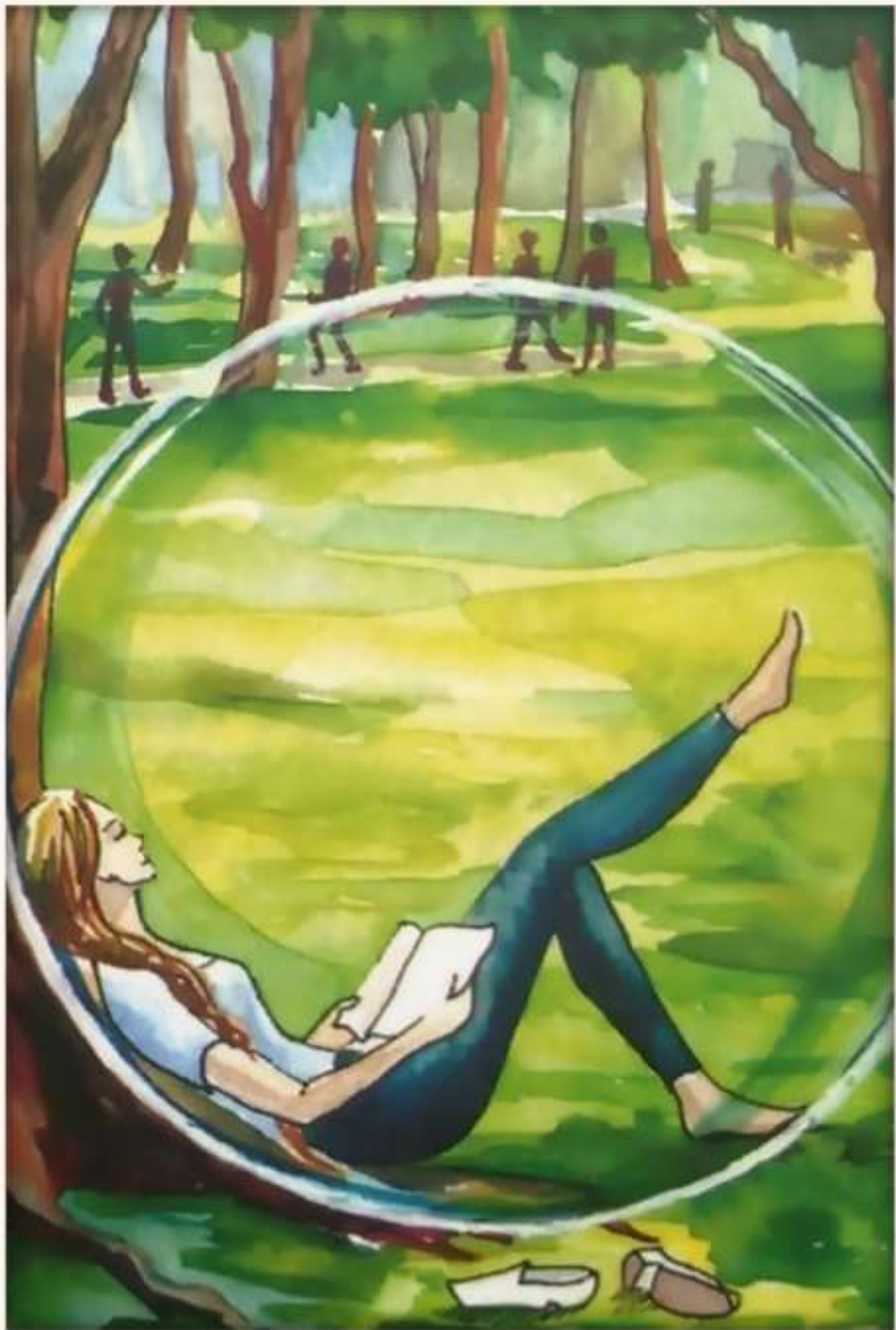
Если у вас нет собственных границ, вы регулярно будите нарушать чужие, а как следствие это ведет к конфликтам. Человека без личных границ постоянно используют и манипулируют, делают удобным.



Личная граница - это четко очерченная разграничительная черта, между вами и окружающими вас людьми. Ваша комфортная зона.



*Границы дарят
свободу*



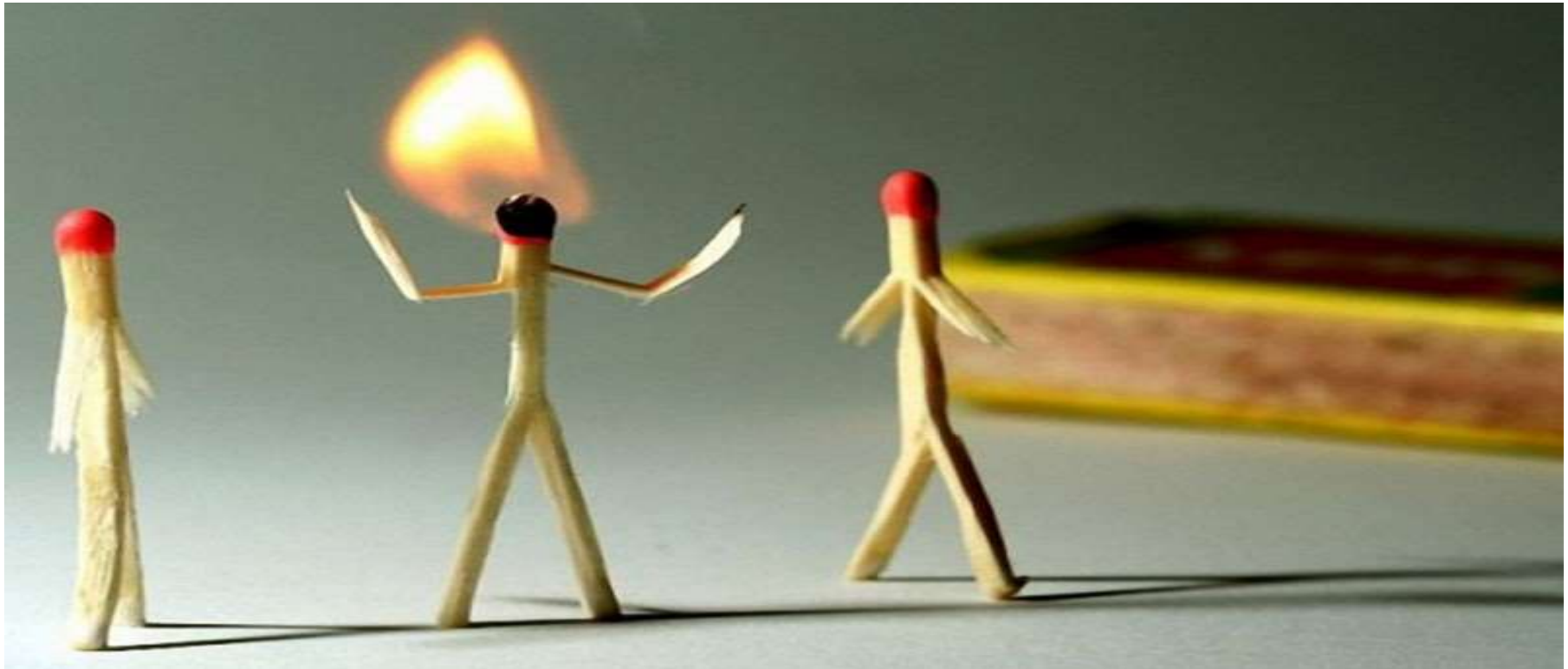
Составляющие эмоционального выгорания

- *Истощение эмоций
(преобладает гнев, раздражение)*
- *Деперсонализация
(Эмоционально- холодное отношение к
предмету труда В.В. Вересаев)*
- *Редукция профессиональных достижений
(обесценивание результатов своего
труда)*

ФАКТОРЫ ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- 1) Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.***
- 2) Дестабилизирующая организация деятельности.***
- 3) Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.***
- 4) Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.***
- 5) Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.***
- 6) Эмоциональная ригидность.***

*Способы регуляции эмоциональных состояний
человека по К. Изарду:
Посредством другой эмоции
Когнитивная регуляция
Моторная регуляция*



Мониторинг своего эмоционального состояния

- *Тело – обращайтесь внимание на телесные проявления (дыхательные техники, релаксация)*
- *Эмоции – характер эмоциональных проявлений, интенсивность, обращение к положительным эмоциям*
- *Мысли – техники визуализации*

Стороны общения

Коммуникативная

Интерактивная

Перцептивная



Притча «Страшный сон»

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали все зубы.....

Виды конфликтов по отношению к отдельному субъекту:

- **внутренние (личностные конфликты)**
- **внешние (межличностные, между личностью и группой, межгрупповые)**



вторник, 8 ноября 2011 г.



Стирка

Мы с вами живем в давние времена, у вас скопилось много стирки, целая корзина грязного белья. И вам необходимо его перестирать именно сегодня. Однако выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжелыми облаками, какие мысли приходят вам в голову.

1. Вот так дела, может быть мне стоит отложить стирку на завтра, но тогда в чем же идти на работу?

2. Подожду немного, может быть погода наладиться.

3. Сегодня по прогнозу не должно было быть такой погоды

4. Неважно пойдет дождь или нет, я всё-таки начну стирку.

Ключи:

- 1. Вот так дела, может быть мне стоит отложить стирку на завтра, но тогда в чем же идти на работу?***
- 2. Подожду немного, может быть погода наладиться.***
- 3. Сегодня по прогнозу не должно было быть такой погоды***
- 4. Неважно пойдет дождь или нет, я всё-таки начну стирку.***

Это упражнение показатель стресса на начальном этапе

- 1. 80 баллов***
- 2. 50 баллов***
- 3. 0 баллов***
- 4. 100 баллов***

Методики, используемые в работе по профилактике эмоционального выгорания

- *Опросник для диагностики способности к эмпатии (33 вопроса)*
- *Тест «Умеете ли вы влиять на других людей?» (13 вопросов)*
- *Методика «Путь героя»*
- *Предназначение (эксплуататор, трудяга, бездельник)*
- *Психогеометрический тест*
- *Методика определения темперамента*
- *Круги близости Мэриллин Мюррей*
- *Тактики поведения в конфликтных ситуациях*
- *Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)*

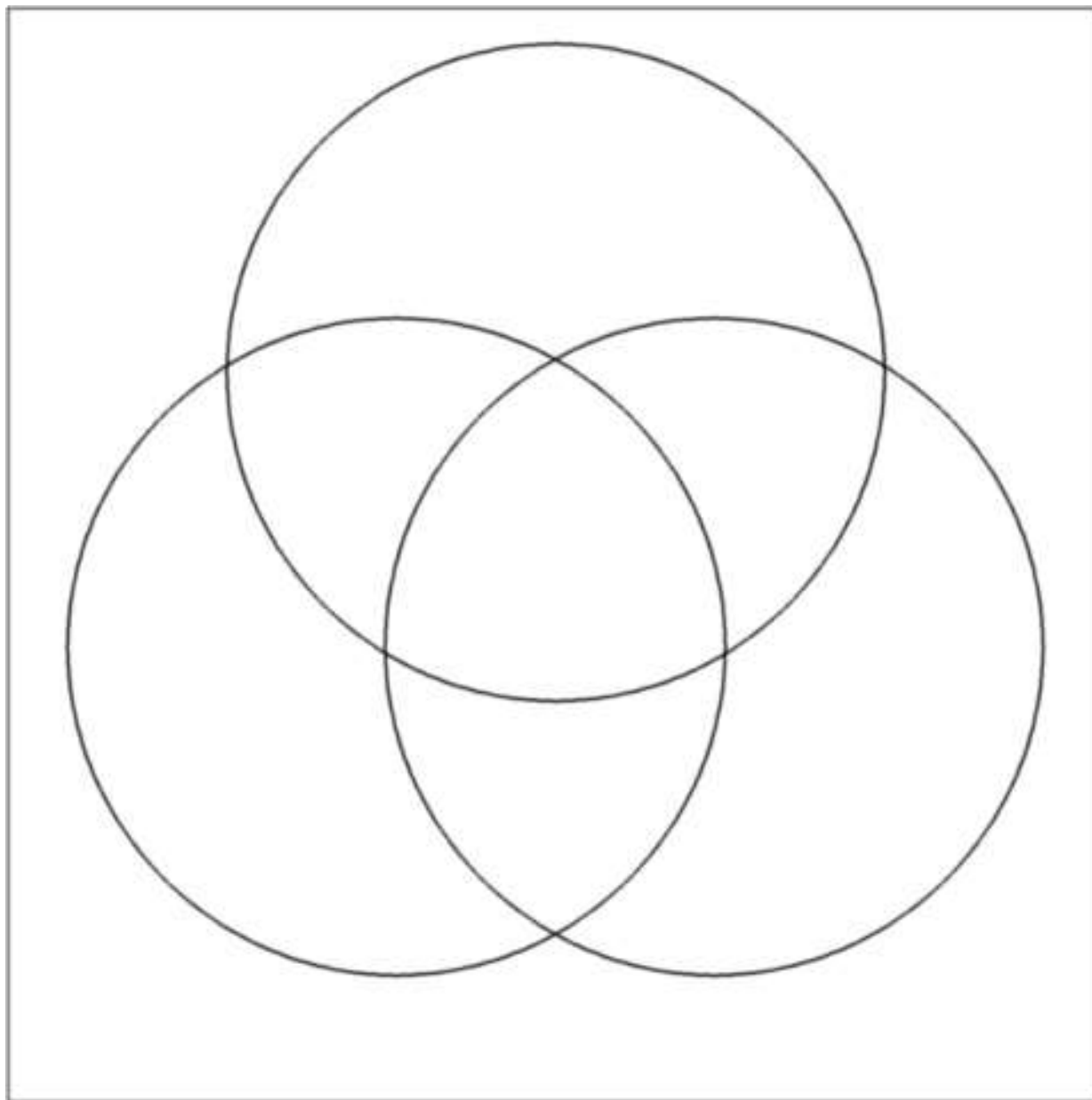
Предназначение

(эксплуататор, трудяга, бездельник)

Проективная методика, предназначенная для оценки видения человеком своего места в обществе, в общественном разделении труда: склонен ли человек эксплуатировать других, паразитировать или трудиться. Результатом является отнесение тестируемого к одному из восьми типов по "Я-реальное" и (тоже по одному из восьми типов) по "Я-идеальное".

Методика является проективной, по характеру тестового задания сложно догадаться о предназначении теста. Однако нежелание тестируемого отвечать искренне может достаточно негативно сказаться на результате.

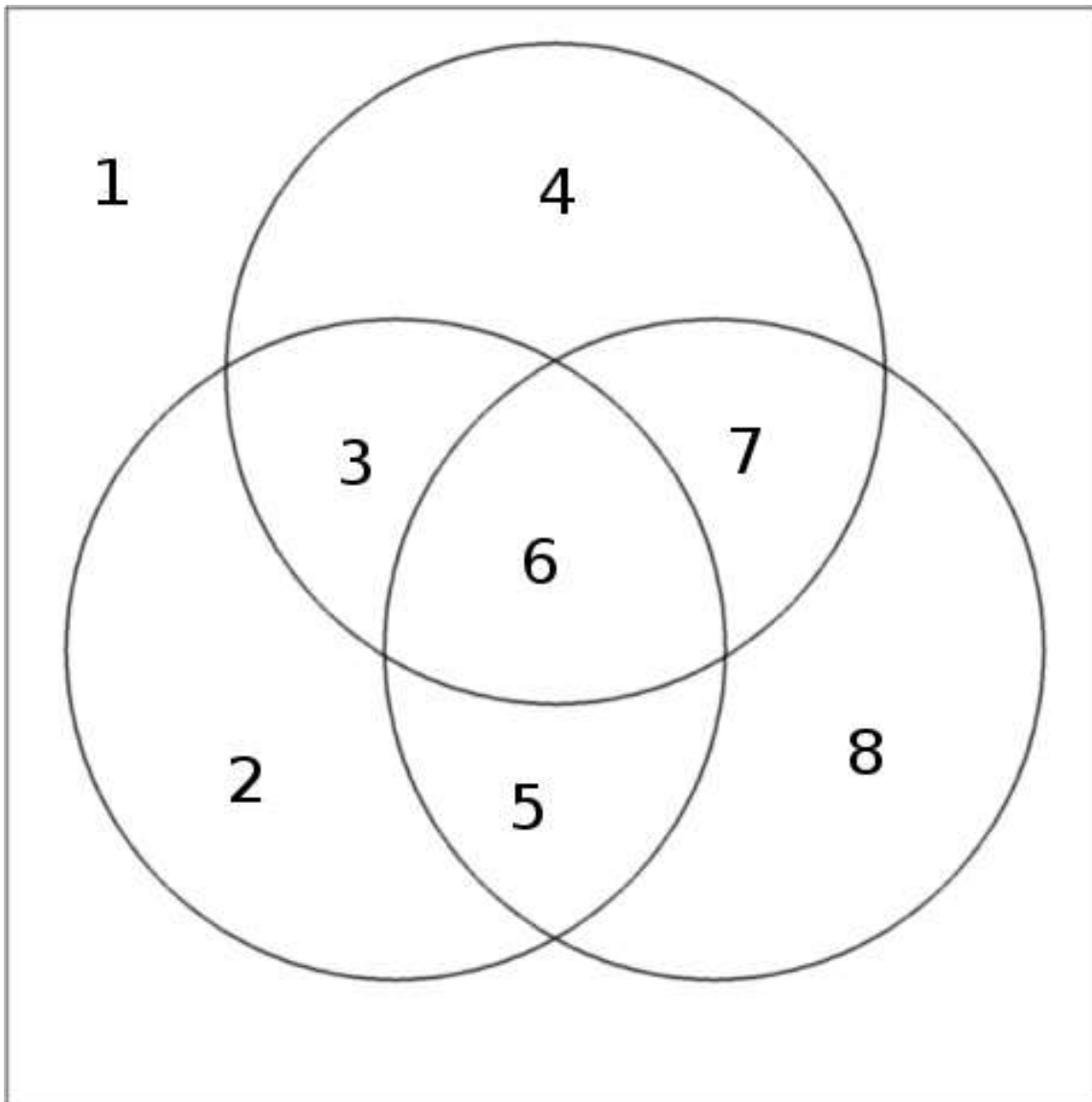
Нарисуйте у себя на листе бумаги такой же рисунок



Инструкция: перед вами карточка, на которой изображены линии. Эти линии делят карточку на несколько областей. Представьте, что эта карточка символизирует общество, в котором Вы живете. Представьте себя, какой Вы сейчас есть. Куда бы вам хотелось поставить точку, обозначающую вас? В какую область? Поставьте точку и надпишите ее буквой "А".

Теперь представьте себя не таковым, каковым сейчас являетесь, а тем, кем желали бы быть (сейчас или немного погодя). Куда бы вам хотелось поставить точку, обозначающую вас-желаемого? В какую область? Поставьте точку и надпишите ее буквой "Б".

**Обработка результатов:
всего рисунок состоит из восьми областей:**



Каждая область соответствует одному из типов

1. Маргинал. Человек не ощущает себя полноценным членом общества. Общественная жизнь протекает "где-то в стороне", связи с другими людьми зыбкие и неустойчивые. В экономической жизни участвует слабо, далек от вопросов распределения жизненных благ. Если вынужден ходить на работу, то смотрит на нее как на кинофильм, где что-то происходит но лично его почти не касается. Часто грезит.

2. Бездельник. В отличие от маргинала ощущает себя полноценным членом общества, но оказывать хоть какую-то пользу обществу тоже не собирается. Интересуется (иногда слишком активно) общественной жизнью, его заботит чужое мнение о себе. Любит брать значительно больше, чем давать. С удовольствием принимает подарки и прочую благотворительность. Уверен в том, что общество слишком мало о нем заботится. Его занимают вопросы "социальной справедливости".

3. Ленивый начальник. В отличие от бездельника сильнее озабочен вопросами своего материального благополучия. Иногда склонен к предпринимательской деятельности. В этой деятельности однако предпочитает сам делать по минимуму, стремится все вопросы свалить на наемных работников. Чаще предпочитает работать в какой-нибудь организации менеджером среднего звена, чтобы за него работали другие, а самому ни за что не отвечать.

4. Эксплуататор. В центре жизненной стратегии - стремиться к богатству. Главное средство видит в том, чтобы на него работало как можно больше работников (и наиболее профессиональных) и чтобы платить им как можно меньше. Не ленив, но и не очень трудолюбив. В том, что ему самому приходится что-то делать, видит свою личную недоработку.

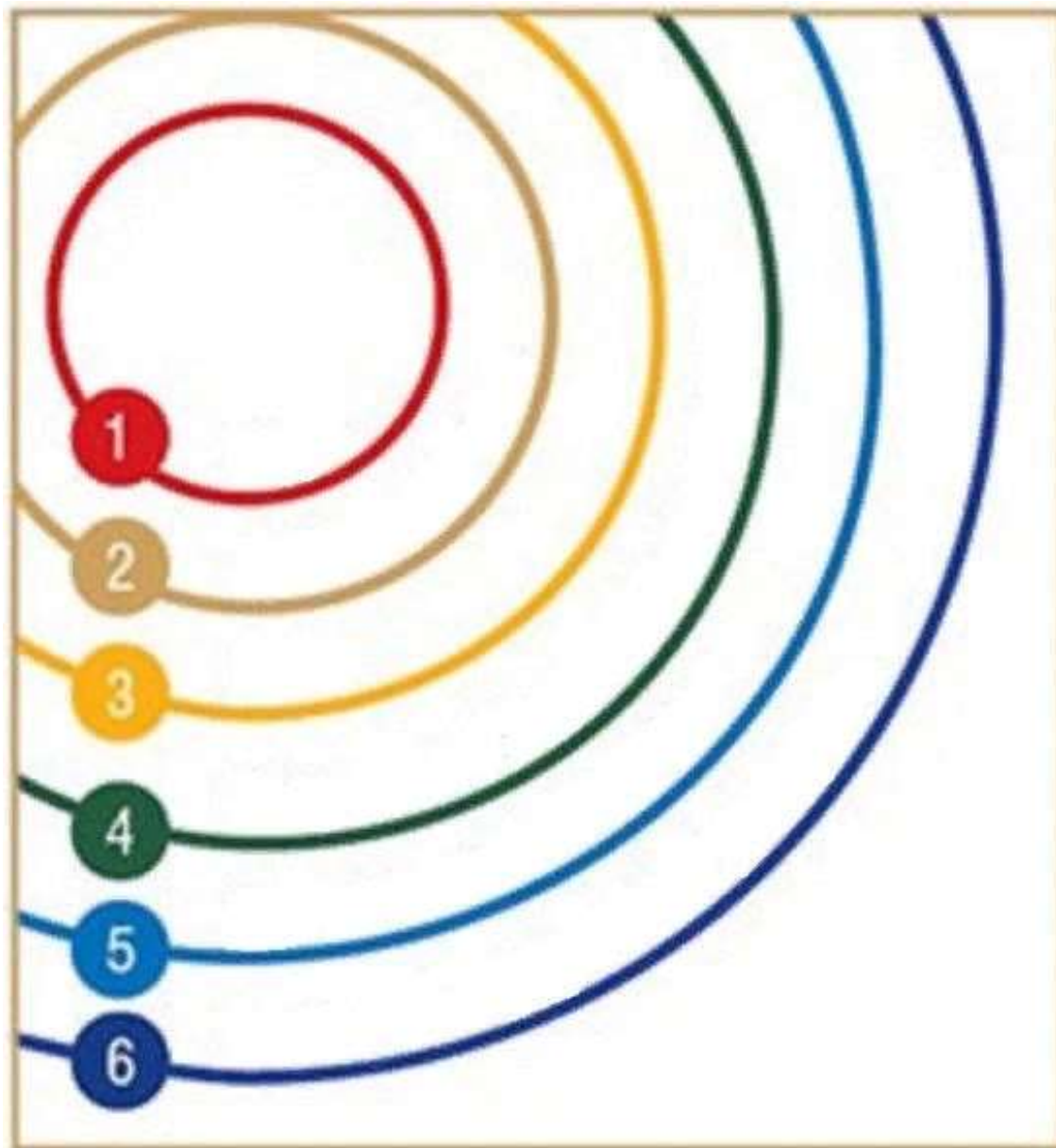
5. Работник. Не очень любит работать, но свыкся уже с мыслью, что без работы никак нельзя. Обычно низкая самооценка. Признает, что большие богатства ему не светят, разве что сильно повезет... Может работать, конечно, и руководителем, но руководитель из него тоже весьма серый.

6. *Гармоничная личность. Любит, когда вокруг него бурлит жизнь. Любит оказывать влияние на это бурление. Открыт изменениям, стремится найти интересную и выгодную для себя нишу в жизни. Одинаково любит и действовать, и наблюдать. Любит и давать обществу, и брать от него. Обычно из таких людей получаются и хорошие руководители, и хорошие специалисты.*

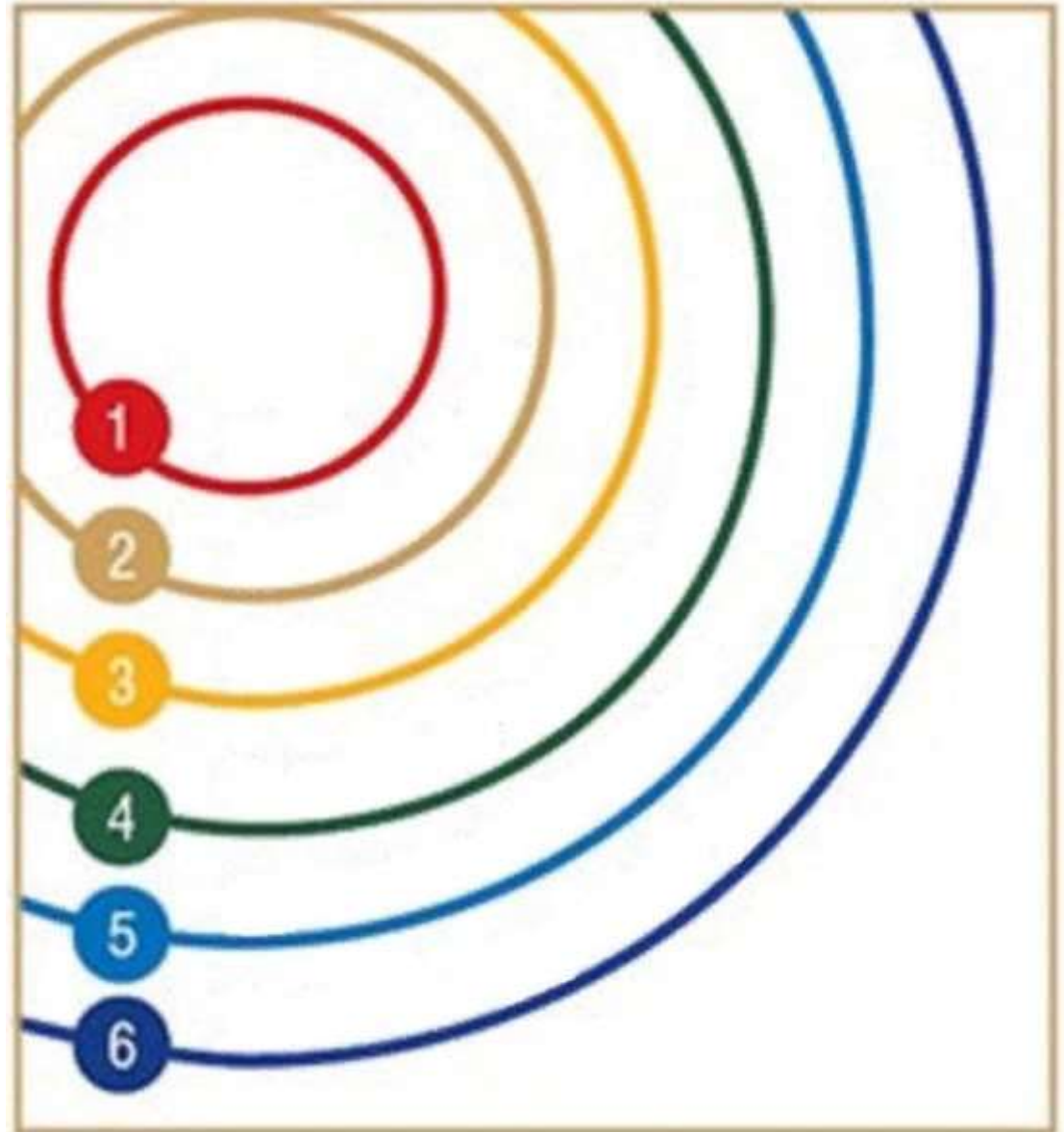
7. *Бизнесмен. Больше любит действовать, чем наблюдать. Заботится о своем имидже активного, деятельного человека, у которого каждая секунда на счету. Обычно самолюбив, верит в то, что от уровня самоуважения зависит то, насколько его уважают окружающие. Постоянно ищет способы повысить личную эффективность. Слабые места - так зарабатывается, что начинаются проблемы со здоровьем; не хватает времени спокойно все обдумать и "разложить по полочкам". Хорош в качестве руководителя среднего звена, хотя может не хватать рациональности.*

8. *Трудыга. Любит работать. Любит давать обществу больше, чем получать, но при этом ратует за такое положение вещей, чтобы каждый получал по труду, а не потребностям. Прекрасный специалист в своем деле, часто - очень узкий. Работая руководителем, может делать за подчиненных их работу. Отношения с другими людьми строятся вокруг профессиональных вопросов или хобби.*

Круги близости



1. *Я*
2. *Муж Жена*
3. *Дети*
4. *Родители*
5. *Работа*
6. *Друзья*
7. *Хобби*



Профилактические способы преграждают путь синдрому эмоционального сгорания

- *Внесение разнообразия в свою работу;*
- *Создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;*
- *Поддержание своего здоровья;*
- *Насыщенная социальная жизнь;*
- *Наличие друзей разного возраста и пола;*
- *Открытость новому опыту;*
- *Чтение не только профессиональной литературы;*
- *Участие в семинарах, конференциях;*
- *Общение в профессиональных сообществах;*
- *Периодическая совместная работа с коллегами;*
- *Отдых, релаксация (бассейн, баня, массаж, музыка, природа, алкоголь);*
- *Путешествия;*
- *Профессиональный рост;*
- *Хобби, увлечения (дача, рукоделие, коллекционирование, спорт);*
- *Здоровый сон;*

ХОЧЕШЬ

ЖИТЬ -



УЧИСЬ

ОБЩАТЬСЯ

*Спасибо за
внимание!!!*

