

«ЗАБОТА О СЕБЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

Результаты участия в городском **проекте МКОУ ДПО РЦ «Модель сохранения устойчивости и благополучия в образовательном учреждении. Источники энергии для жизни и развития»**

**Директор МБУ «Школа №44»:
Марчук Марина Александровна**

Педагогический коллектив МБУ «Школа №44»



Исследования НИУ ВШЭ в рамках «Мониторинга экономики образования» показало, что молодые учителя чаще сталкиваются с выгоранием, чем зрелые. При этом типичный карьерный путь для выпускника педвуза - это постепенный переход на репетиторство, желательно онлайн.



Британский клинический психолог **Пол Гилберт**, разработал направление терапии, сфокусированное на сострадании (CFT). Эта терапия направленная на развитие навыков осознанности и сочувствия к себе и другим людям, позволяет достичь за короткий срок эмоционального благополучия.



Модель «Навыки заботы о себе»

2 уровня заботы:

○ Слышать свои потребности

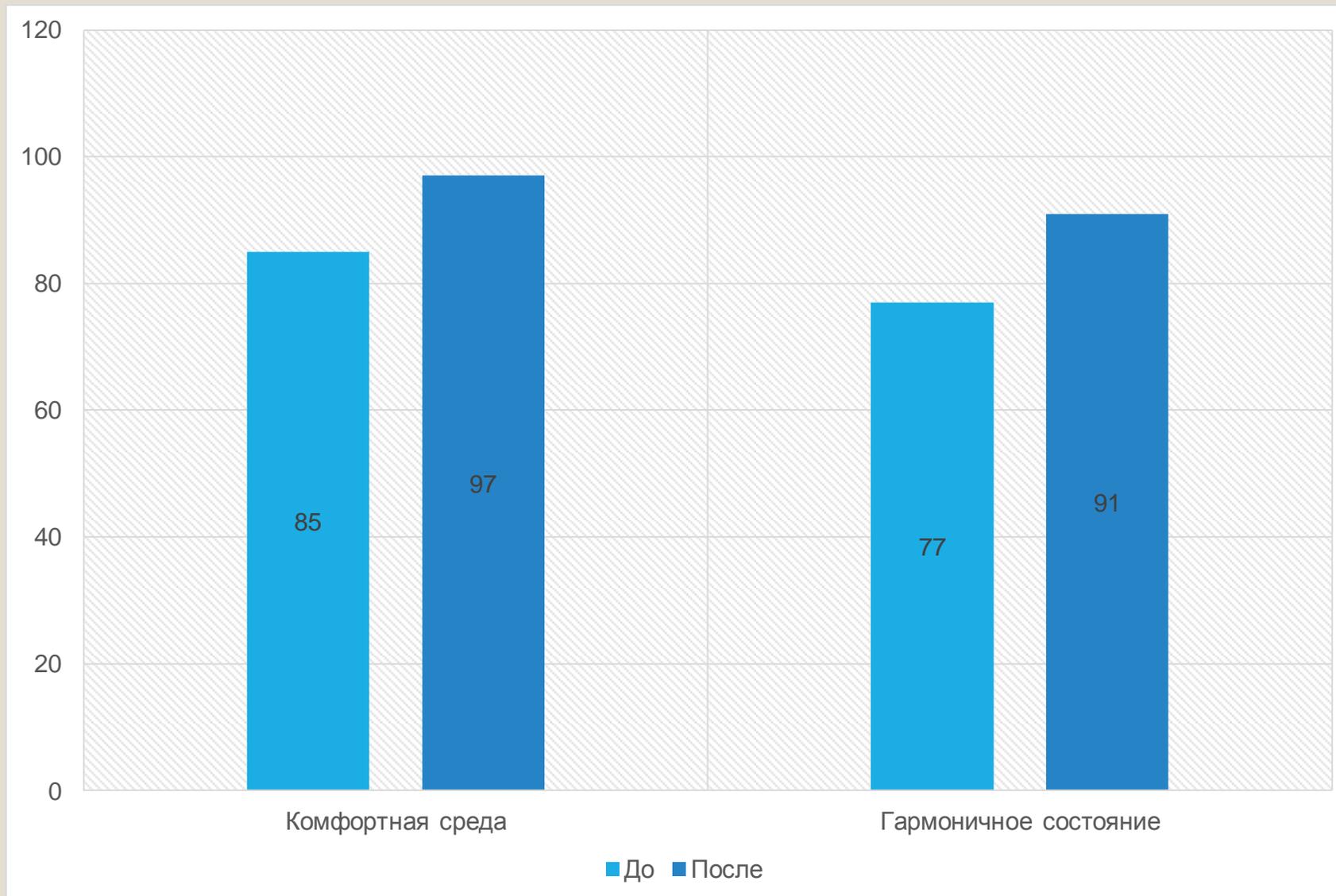


○ Удовлетворять эти потребности

Технология ненасильственного общения



Первоначальная интегральная и итоговая диагностика



Входная и итоговая диагностика

Заглавие диаграммы



Забота о себе:

- Забота о физическом теле
- Забота о психологическом состоянии
- Забота о себе в отношениях с другими людьми

Забота о теле:

- **Движение** (посильное) в любом возрасте и состоянии:
 - ✓ Флешмоб «Вместе на прогулку»

- Техники работы с **физическим и психическим напряжением**:
 - ✓ Замедляющее дыхание
 - ✓ «Поддерживающее прикосновение»
 - ✓ «Каникулы от взрослости»

Движение независимо от возраста, веса и спортивной формы, помогает увеличить физическую выносливость, и улучшить качество жизни





Выделять время не только на дела, но и на «ничего неделание» - важно для перезагрузки и заботы о себе

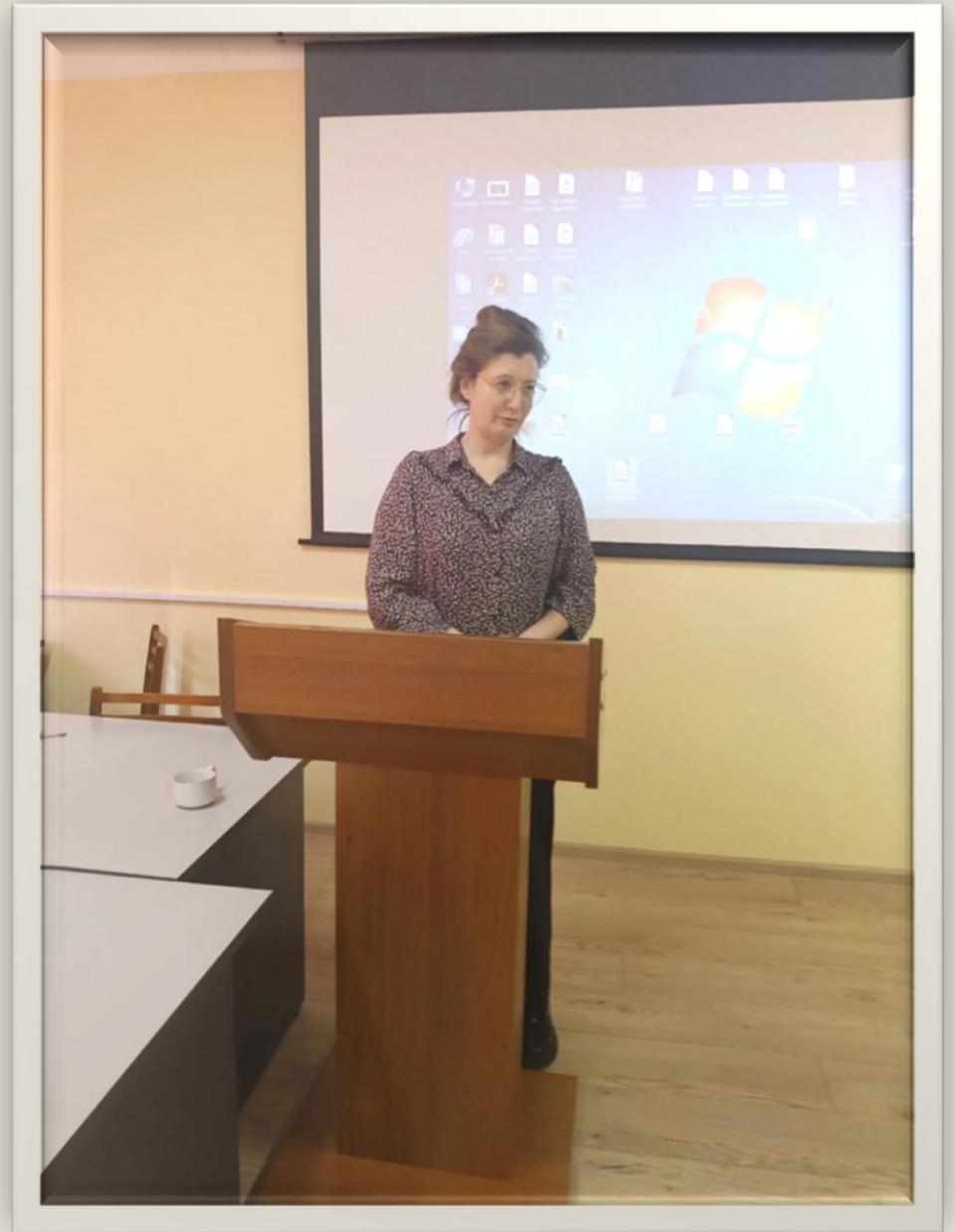






Забота о своем психологическом состоянии:

- Навыки совладания со стрессом («нарисуй-выплесни-выбрось»)
- Разговор с внутренним критиком
- Письмо друга
- Практика благодарности
- Практика сочувствия к себе- самопомощь в сложных ситуациях
- «Я в вас верю...» (сообщения директора коллективу по итогу недели)





Забота о себе в отношениях с другими людьми:

- Что такое границы в отношениях, выяснение своих границ
- Практика ненасильственного общения
- Работа с самооценкой (письмо «обидчику», другу)
- Челлендж «24 часа нет»
- Понимание целей общения-залог эффективного общения



Упражнение 1

Слова другу:

- Не переживай, такие обстоятельства...
- Со всеми бывает...ты сделал все, что мог...
- Я сожалею...
- У тебя получится...ты справишься

Слова себе:

- Опять я все испортил....
- Я мог бы это предвидеть...
- Из-за меняпоявились эти проблемы
- Я хуже других...

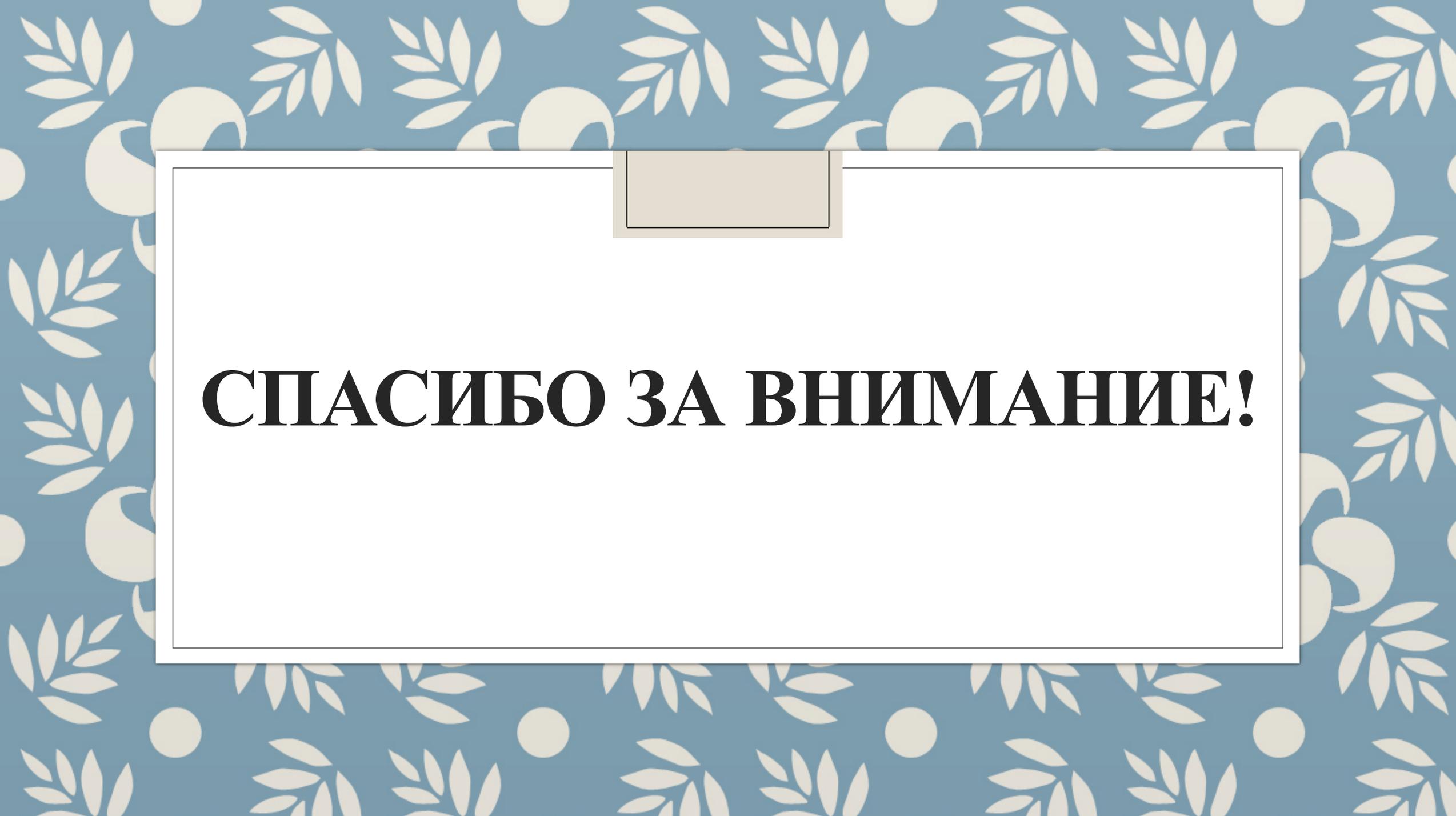
Упражнение 2

Хочу:

- Выпить чай со сладким
- Поспать...
- Посмотреть

Должен:

- Доделать отчет
- Проверить тетради
- Приготовить ужин
- Убраться дома
- Подготовиться к урокам
- Помочь



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!