

Аналитическая справка о проведении семинара-практикума «Психологическое здоровье педагога» МКОУ «СОШ №7»

25-26 апреля педагог-психолог Кузьмичева Н.А. провела с педагогами МКОУ «СОШ №7» семинар- практикум «Психологическое здоровье педагога». Участие в семинаре приняли 23 педагога.

Цель: создать условия для формирования у педагогов способности сохранять собственное психологическое здоровье, которое является предпосылкой к профессиональному долголетию.

Задачи:

1. познакомить педагогов со здоровьесберегающими технологиями по сохранению психологического здоровья.
2. показать и отработать приемы снятия мышечного напряжения на основе работы с собственным телом;
3. развитие коммуникативных навыков педагогов;
4. снятие эмоционального напряжения у педагогов.

Семинар включает цикл упражнений на развитие коммуникативных навыков педагогов и на снятие мышечного напряжения.

В процессе работы семинара-практикума участники актуализировали знания о понятии «психологическое здоровье педагога», ознакомились со средствами самопознания для оценки своего психологического здоровья, прошли проективный рисуночный тест на выявление своего психологического состояния.

На диагностическом этапе была проведена методика «Изучение уровня эмоционального выгорания» К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е.Водопьяновой состоит из 22 утверждений, которые описывают возможные чувства. Связанные с работой. Педагогу предлагалось дать оценку утверждениям (насколько оно соответствует его чувствам и переживаниям). В диагностическом обследовании приняли участие педагоги, всего 23 человека. В процентном соотношении результаты распределились следующим образом: 13% педагогов (3чел) имеют высокий

уровень эмоционального выгорания, 70 % (16 чел) имеют средний уровень эмоционального выгорания. Остальные 4 % педагогов имеют низкий уровень эмоционального выгорания.

Результат изучения уровня выгорания показал, что у большинства педагогов на конец учебного года выявлен низкий уровень эмоционального выгорания - это положительный показатель! Однако у 55 % педагогического коллектива к концу учебного года выявлены симптомы выгорания, которые оказывают влияние на профессиональную деятельность и эмоциональное состояние педагогов и требуют проведения профилактической работы. С педагогами, находящимися на высоком уровне выгорания, необходимо провести психокоррекционную (разъяснительную) и профилактическую работу по преодолению симптомов выгорания.

По результатам исследования были разработаны рекомендации, направленные на снижение и профилактику уровня эмоционального выгорания:

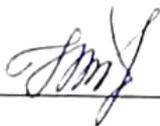
Для повышения личностных ресурсов было намечено проведение превентивных семинаров, тренингов, направленных на предупреждение синдрома выгорания:

- на обучение психологическим умениям и навыкам релаксации и снятия эмоционального напряжения, умению работать с негативными чувствами, тревогами, выработку активной мотивации преодоления, отношения к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста.

- развитию у педагогов способности позитивного и рационального мышления: способности формировать и поддерживать в себе оптимистичные установки и ценности в отношении самих себя, других людей и жизни в целом, изменение установки по отношению к жизни, к ее смыслу, восприятие негативной ситуации как возможности пересмотреть и переоценить свою жизнь, сделать ее более продуктивной для себя.

Индивидуальное консультирование по запросу.

Педагог-психолог
29.04.2024г.



Кузьмичева Н.А.