

Как избежать ловушки выгорания?

Педагоги-психологи:

Панкова Наталья Олеговна

Кичатова Валерия Валерьевна

Как узнать будущего олимпиадника?

- проявляет явный интерес к предмету или к какому-либо виду деятельности - исследование, чтение, писательство и тп
- успешный по какому-либо предмету
- мотивированный двигаться в каком-либо направлении - изучение предмета, совершенствование навыка и тп

+++

работоспособный и стрессоустойчивый

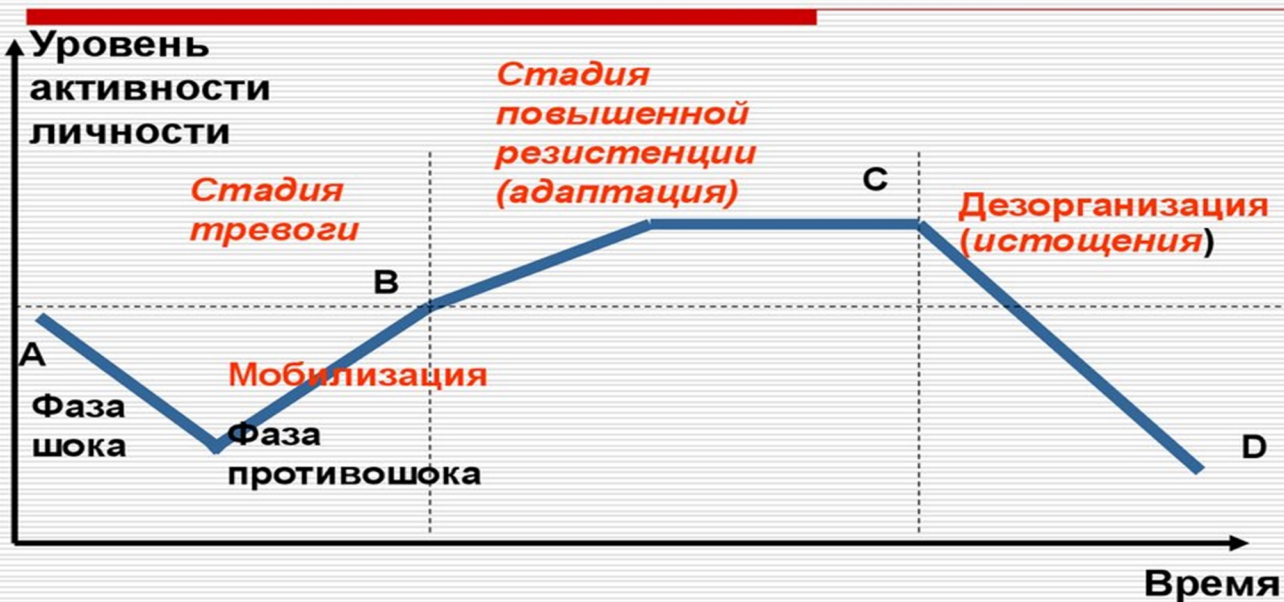
Сопровождение олимпиадника

- выявление учеников, которые потенциально готовы к олимпиадам
- информирование ученика и его родителей о существовании олимпиад и бонусов, которые они дают
- мотивирование с учетом индивидуальных особенностей ребенка
- составление индивидуального учебного маршрута для подготовки и участия в олимпиадах
- педагогическое и психологическое сопровождение на этом маршруте

Плюсы и минусы участия в олимпиадах

+++	—
Новые знакомства среди единомышленников	Выгорание
Углубление знаний в интересующей области	Снижение физического и психологического здоровья в период подготовки - болезни, тревога, депрессия
Новый эмоциональный опыт	Психологическая травматизация в случае неудачи на олимпиаде
Поступление в лучшие ВУЗы (+будущее)	Отказ от развлечений, досуга в течение “лучших лет жизни”
Одобрение родителями, учителями и сверстниками (+самооценка)	Снижение социализации (особенно у заочников)
Денежный приз (+самостоятельность)	“Перекося” в образовании в ущерб многим предметам

Динамика стресса по Г. Селье



Закон оптимума мотивации (Йеркса-Додсона)

При повышении мотивации до определенного уровня растет и **качество деятельности**, но дальнейшее повышение мотивации, после достижения плато, приводит к **снижению продуктивности**



Таблица симптомов выгорания

Эмоциональные

- утрата чувства юмора
- раздражительность, обида, грусть
- депрессивной фон настроения
- чувство несостоятельности, вины
- апатия, пассивность

Когнитивные

- трудности концентрации внимания
- ригидность, сопротивление изменениям
- подозрительность, недоверчивость
- стереотипное мышление
- формальное и отстранённое мышление

Поведенческие

- Уклонение от работы (прогулы, ожидание конца рабочего дня)
- Уменьшение непосредственных контактов с пациентами и коллегами
- Стереотипное негибкое поведение
- Привычные проволочки в работе
- Девиантные формы поведения (употребление ПАВ, супружеские измены)

Соматические

- Утомляемость
- Сонливость
- Нарушения сна
- Учащение случаев несерьезных заболеваний (головная боль, боль в спине)
- Развитие психосоматической патологии

Как повысить стрессоустойчивость?

Долгосрочные методы

Забота о физическом здоровье:

- сон,
- питание,
- физкультура и спорт,
- режим нагрузок

Забота о психологическом здоровье:

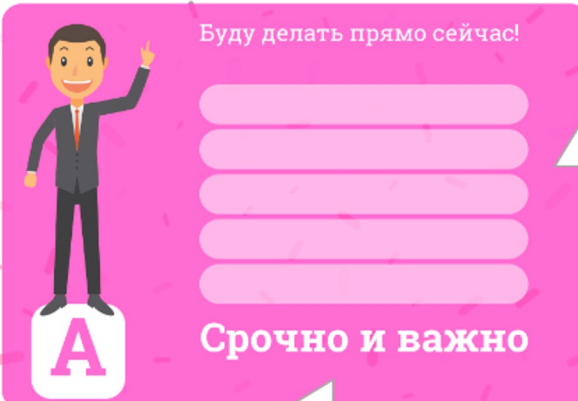
- оценка своего состояния,
- анализ и возможное устранение проблемных ситуаций,
- адекватная оценка своих возможностей и коррекция ожиданий,
- укрепление психологических ресурсов

Экспресс-методы

- Работа с дыханием
- Работа с телом
- Переключение внимания
- Самовнушение

Элементы тайм-менеджмента

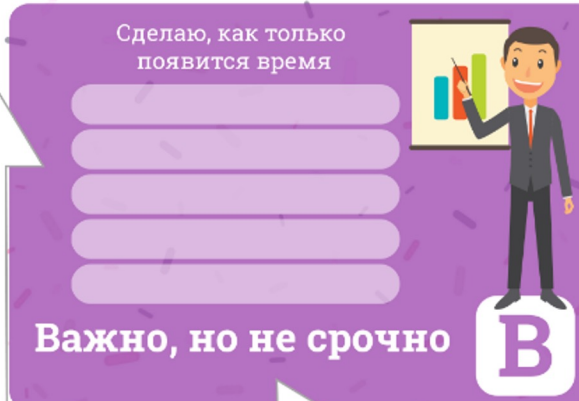
1. Создавать актуальное расписание загруженности на неделю (+хронометраж)
2. Планировать в день 1 важное, 2 не очень важных и 3 неважных дела
3. “Задачи-лягушки” - небольшие неприятные задачи. Их лучше решать в самое продуктивное время работы, учитывая собственные биоритмы.
4. “Задачи-слоны» - это масштабные задачи. Единственный способ «съесть слона» — готовить из него «бифштексы», то есть разбить большое дело на несколько маленьких
5. Использовать “Метод Помидора»: делить работу на отрезки времени по 30 минут — 25 минут на работу и пять минут на отдых
6. Использовать “Матрицу Эйзенхауэра” - рассортировать все дела на день по 2 осям: это срочно? (да/нет), это важно?(да/нет). Ячейка “срочно/важно” в идеале должна быть пустой



Буду делать прямо сейчас!

A

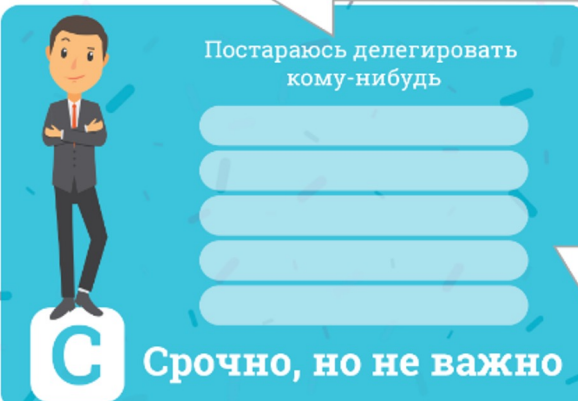
Срочно и важно



Сделаю, как только появится время

B

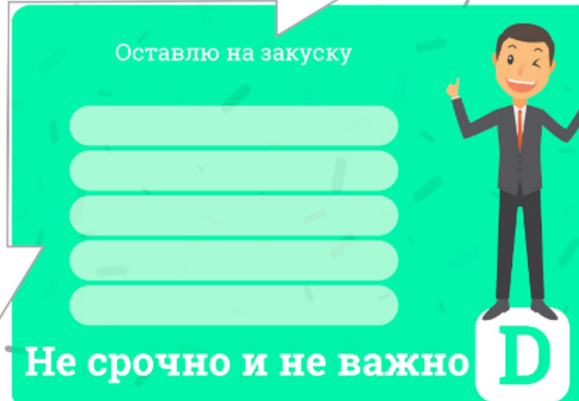
Важно, но не срочно



Постараюсь делегировать кому-нибудь

C

Срочно, но не важно



Оставлю на закуску

D

Не срочно и не важно

Важно

Не важно

Срочно

Не срочно

