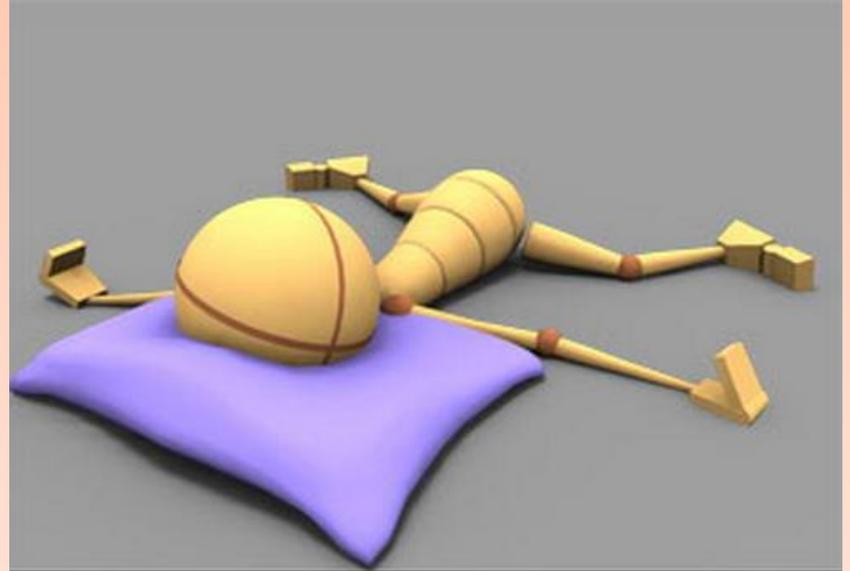


# Тренинг-семинар

## *Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.*



# Правила тренинга - семинара:

- Предлагаем всем работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица: " Я думаю", слушать друг друга внимательно;
- Наш тренинг рассчитан на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации и просто хорошо провести время;
- Принцип нашего занятия "Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму". Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолевать ее.

# Разминка «Теплышки»



## Синдром эмоционального выгорания

Согласно современным данным, под "психическим выгоранием" понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Синдром "выгорания", по описанию Cooney (1986) и Naisberg-Fennig (1991), выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

# ГРУППА РИСКА

- Врачи
- Психологи
- Педагоги
- Менеджеры по персоналу
- Работники силовых ведомств
- Чиновники
- Любые профессии, связанные с частыми командировками, особенно в разные часовые пояса
- Представители сферы обслуживания, находящиеся в ситуации непрерывного общения с клиентами, например продавцы товаров широкого потребления

# Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методикам и технологиями обучения.

# Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией.

## Причины возникновения СЭВ у педагогов.

- Для чего я это делаю? Что мне это дает? Дает ли мне это также и что-то еще, может быть что-то, о чем я не так охотно готов признаться самому себе?
- Нравится ли мне то, что я делаю? Нравится ли мне только результат, или также и процесс? Что я получаю от процесса? Охотно ли я вступаю в него? Захватывает ли он меня?
- Хочу ли я посвятить этому жизнь – это то, ради чего я живу?

## Причины возникновения СЭВ у педагогов.

Тот, кто больше половины времени занят вещами,  
которые он делает неохотно,  
не участвует сердцем в деле  
или не испытывает радости от процесса,

ТОТ ДОЛЖЕН ОЖИДАТЬ, ЧТО РАНО ИЛИ  
ПОЗДНО У НЕГО ВОЗНИКНЕТ

**СИНДРОМ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ.**

# КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ.

В своем развитии синдром эмоционального выгорания проходит четыре фазы;

- ❖ **Первая** – «медовый месяц». Человек очень доволен работой, заданиями, но со временем интерес к этому начинает угасать;
- ❖ **Вторая** - глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «Загнанность в клетку», тревога и депрессия;
- ❖ **Третья** стадия – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей;
- ❖ **Четвертая** стадия – эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность от проблем других людей, психосоматические и психовегетативные нарушения

# **Многие психологи выделяют три ключевых признака синдрома эмоционального выгорания :**

1. предельное истощение;
2. отстраненность от клиентов (пациентов, учеников) и от работы;
3. ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.



- **Первый** признак: развитию синдрома эмоционального выгорания, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, затем наступает первый признак - истощение. Истощение определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.



- **Вторым** признаком синдрома эмоционального выгорания является - личностная отстраненность, Профессионалы, испытывающие выгорание, используют отстраненность, как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе изменением своего сострадания к клиенту через эмоциональное отстранение. В крайних проявлениях человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные обстоятельства, ни отрицательные. Утрачивается интерес к клиенту, он воспринимается как неодушевленный предмет, само присутствие которого порой неприятно.



- **Третьим** признаком синдрома выгорания является - ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

# Физические симптомы эмоционального выгорания

- Усталость, физическое утомление, истощение.
- Уменьшенный или увеличенный вес.
- Недостаточный сон, бессонница.
- Плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям).
- Затрудненное дыхание, одышка.
- Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание.
- Гипертензия (повышенное давление).
- Язвы, нарывы.
- Сердечные болезни.

# Эмоциональные симптомы

- Недостаток эмоций, неэмоциональность.
- Пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни.
- Безразличие и усталость.
- Ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность.
- Раздражительность, агрессивность.
- Тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться.
- Депрессия, чувство вины.
- Нервные рыдания. Истерики. Душевные страдания.
- Потеря идеалов или надежд, профессиональных перспектив.
- Увеличение деперсонализации своей или других. (Люди становятся безликими, как манекены).
- Преобладает чувство одиночества.

# Поведенческие симптомы

- Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть.
- Безразличие к еде; стол скудный, без изысков.
- Малая физическая нагрузка.
- Оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств.
- Несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.).
- Импульсивное эмоциональное поведение.

# Интеллектуальное состояние

- Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе.
- Уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе).
- Увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни.
- Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу.
- Цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям.
- Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании).
- Формальное выполнение работы.

## Социальные симптомы

- Нет времени или энергии для социальной активности.
- Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби.
- Социальные контакты ограничиваются работой.
- Скучные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе.
- Ощущение изоляции, непонимания других и другими.
- Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

- В результате "сгорания" человек теряет психическую энергию, у него развиваются психосоматическая усталость (изнурение), эмоциональное истощение ("исчерпывание ресурсов"), появляются немотивированное беспокойство, тревога, раздражительность, возникают вегетативные расстройства, снижается самооценка, утрачивается осознание смысла собственной профессиональной деятельности.



При появлении и развитии признаков **СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**, необходимо обратить внимание

- на улучшение условий СВОЕГО труда (организационный уровень),
- на характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень),
- на личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).



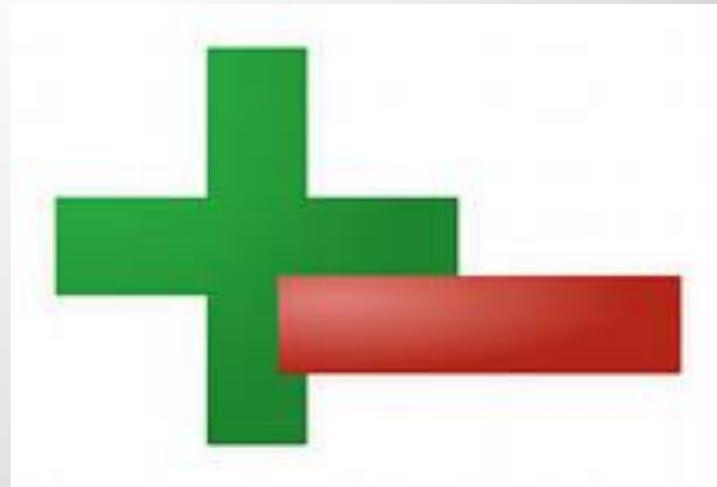
# Практическая часть

- Для чего я это делаю? Что мне это дает? Дает ли мне это также и что-то еще, может быть что-то, о чем я не так охотно готов признаться самому себе?
- Нравится ли мне то, что я делаю? Нравится ли мне только результат, или также и процесс? Что я получаю от процесса? Охотно ли я вступаю в него? Захватывает ли он меня?
- Хочу ли я посвятить этому жизнь – это то, ради чего я живу?

Практическая часть

упражнение

«Плюс-минус»



Практическая часть

упражнение

**Калоши счастья)**

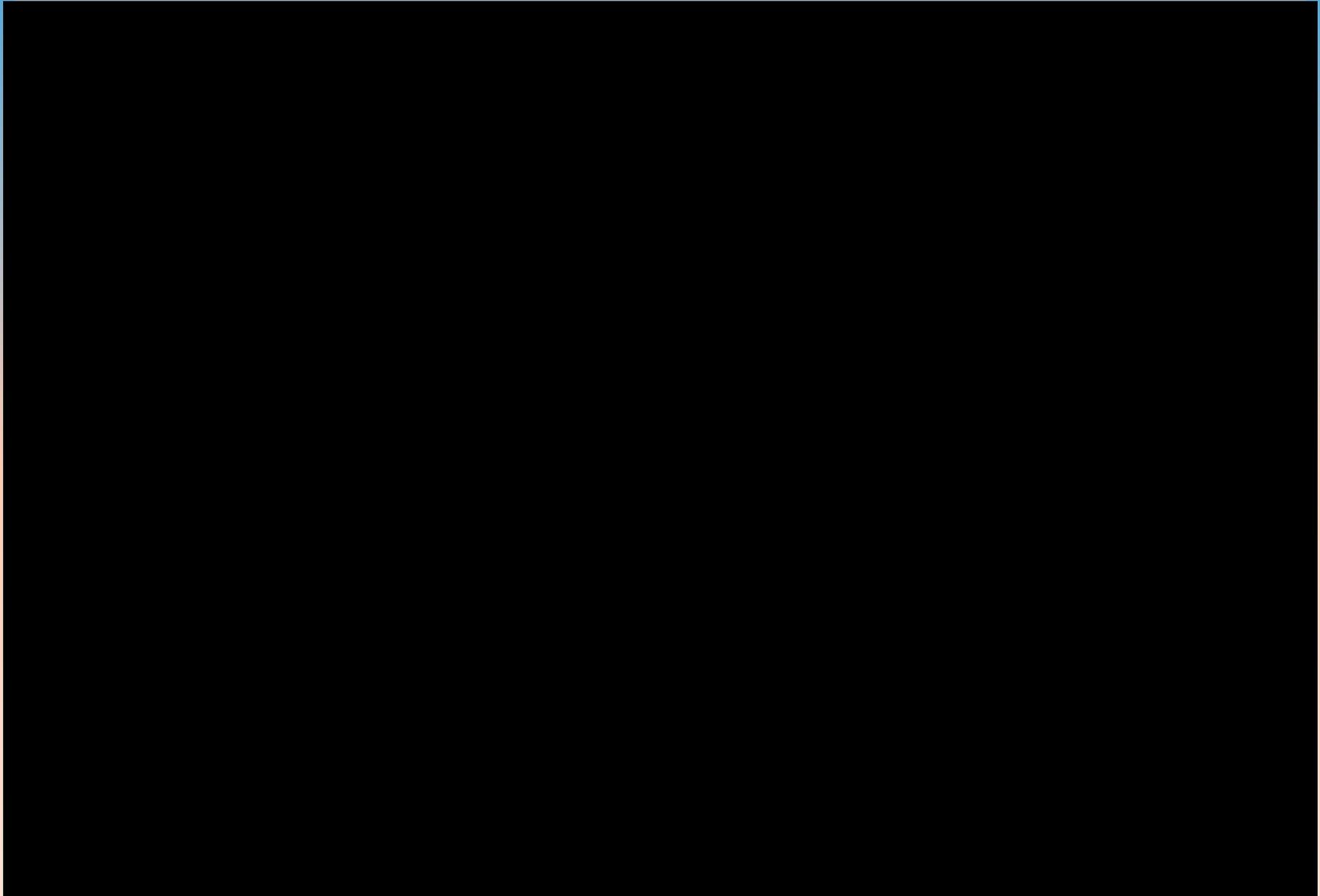


**Практическая часть**

**упражнение**

**Сад моей души!**





# Практическая часть

упражнение

## «Моя аффирмация»



# Как избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания

- 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- 2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- 3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

# Основные правила, или как справиться со своей усталостью.

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

# Что делать, если у вас эмоциональное выгорание?

- 1. Признать, что признаки эмоционального выгорания у вас есть.
- 2. Принять личную ответственность за свое психическое состояние и физическое здоровье.
- 3. Переоценить свои возможности, жизненные ценности и цели.
- 4. Начинать действовать.

- «Мудр тот, кто знает нужное, а не многое». Эсхил
- «Нет трудностей, в которых не таились огромные возможности». Шагармян.
- «Не думай я должен, а думай – хочу, и жизнь будет не рабством, а игрой». В.Е.Михальцев.
- «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбнулась вам, подарите сначала ей свое хорошее настроение». Спиноза.
- «Чтобы достичь до цели надо прежде всего идти». О.Бальзак.
- «Пусть вашей высшей целью будет одно: говорить, как чувствуешь, и жить, как говоришь». Сенека.
- «Лучше зажечь одну маленькую свечку, чем проклинать темноту». Конфуций.
- «Проводи время только с тем, кто сделает тебя лучше, допускай к себе только тех, кого сам можешь сделать лучше. И то и другое совершенно взаимно, люди учатся, обучая». Сенека.



# Памятка для Вас

- 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые признаки усталости.
- 2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- 3. **Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.**
- 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, деятельность.
- 5. Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
- 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на личную жизнь.

- 7. Учитесь трезво осмыслять события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- 8. Если вам хочется кому-то помочь или сделать за него работу, задайте себе вопрос: так ли уж это ему нужно? А может, он справится сам?
- 9. Если вас кто-то убеждает, что вам это действительно нужно, вы вправе решить и ответить «да» или «нет».

**Успехов вам в  
жизни, удачи,  
здоровья и  
благополучия!!!**

