

**Занятие для педагогов**

**Тема:  
«Профилактика синдрома  
профессионального  
выгорания».**



Подготовила  
педагог-психолог:  
Чернавцева Л.Г.



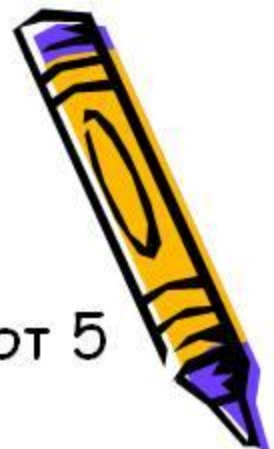


# Причины возникновения СЭВ у педагогов

- 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 методиками и технологиями обучения.



## Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):



- Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- 11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет;



# Стадии профессионального выгорания



## Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.



# Стадии профессионального выгорания



## Вторая стадия:

- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.



## Стадии профессионального выгорания

### Третья стадия:

- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
- Безразличие ко всему.





## ● УРОВЕНЬ ДИСТРЕССА

- **Инструкция.** Пожалуйста, прочитайте каждый абзац отдельно и подумайте над вопросами. Отмечайте, какие мысли и чувства появляются у вас.
- 1. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние в конце каждого рабочего дня и рабочей недели?
- 2. Как вы покидаете рабочее место, какие мысли, чувства, телесные ощущения вы замечаете у себя?
- 



- 3. Как вы чувствуете себя:
  - • по дороге на работу;
  - • по дороге домой;
  - • приходя домой;
  - • через час после возвращения домой;
  - • когда ложитесь спать?
- 4. Вам снится работа? Если да, то каковы темы и образы этих снов?
- 5. Отмечаете ли вы, что какие-то дни для вас более трудные, а какие-то как будто легче? Можете ли обнаружить в этом некую закономерность?
- 6. Существуют ли определенные рабочие обязанности или задачи, выполнение которых вызывает у вас стресс? Осознаете ли вы, почему?
- 7. Как вы используете свободное время?

- 8. Что помогает вам расслабиться?
- 9. Как долго вы восстанавливаетесь по окончании рабочей недели?
- 10. Используете ли вы лекарства, алкоголь, азартные игры, особую еду или хождение по магазинам, чтобы восстановить равновесие? Нуждаетесь ли вы в алкоголе или снотворном, чтобы нормально спать?
- 11. Замечаете ли вы, что у вас появились определенные устойчивые особенности — изменения в эмоциональной сфере, излишняя напряженность, замкнутость, подавленность, хроническая усталость или цинизм?


- 12. Может быть, ваши близкие говорят вам о переменах, которые произошли с вами, а вы не замечаете этих перемен?
- 13. Какие изменения в своем поведении вы отмечаете?
- 14. Делаете ли вы что-нибудь такое, чего не делали раньше?
- 15. Что вы перестали делать из того, что обычно делали раньше?
- 16. Какие изменения произошли в ваших отношениях с окружающими: коллегами, друзьями, партнерами, детьми и другими членами семьи, соседями, посторонними?

## ● **КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ НА РАБОТЕ?**

- **Самовыражайтесь.**
- **Берите тайм-ауты.**
- **Создавайте группы по интересам.**
- **Получите дополнительное образование.**
- **Задвигайте стул в конце дня.**
- **Поддерживайте себя в хорошей физической форме.**

- Припеваем следующие звуки:
- А — воздействует благотворно на весь организм;
- Е — воздействует на щитовидную железу;
- И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О — воздействует на сердце, легкие;
- У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я — воздействует на работу всего организма;
- М — воздействует на работу всего организма;
- Х — помогает очищению организма;
- ХА — помогает повысить настроение.
- 



- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что ...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

