

## **Семинар-практикум для педагогов «Синдром эмоционального выгорания»**

**Цель:** повышение уровня знаний в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья.

### **Задачи:**

1. Информирование педагогов о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения.
2. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

**Подготовила:** педагог-психолог МДОУ № 90 «Цветочный город» Мельничук Д.Е.

### **Ход семинара**

**Педагог-психолог:** Уважаемые педагоги, сегодня мы с вами поговорим о важной теме, о эмоциональном выгорании. В Российской школе проводилось исследование и вот результаты: 39 процентов ощущают слабость, снижение жизненной активности и энергии. 19 процентов пожаловались на постоянную заторможенность, равнодушие ко всему. А 32 процента - на частые головные боли и другие расстройства здоровья (желудочно-кишечные, бессонницу, нервозность, резкое колебание веса, одышку, ухудшение зрения). Педагоги находятся в группе риска, вот почему об этом надо говорить.

В нашем саду я проводила исследование, на слайде результаты. На другом слайде мы видим симптомы, которые актуальны на данный момент.

Поговорим о СЭВ, что это? В Международной классификации болезней (МКБ-10) этот синдром эмоционального выгорания отнесён к болезням с общим названием «Проблемы, связанные с трудностями организации нормального образа жизни» и определяется как «переутомление, истощение жизненных сил».

Какие факторы провоцируют возникновение СЭВ? Однообразная работа, которая превращается в рутину. Работа в напряженном ритме, когда регулярно возникают стрессовые ситуации. Постоянная критика руководства. Недостаточное вознаграждение за выполненную работу. Причем не только материальное, но и психологическое, например, похвала. СЭВ можно рассматривать как способ психологической защиты. У человека полностью или частично отключаются эмоции в ответ на воздействие, причиняющее эмоциональную травму.

### Стадии СЭВ.

На первой стадии человек вполне удовлетворен своей трудовой деятельностью. Он увлечен делом, испытывает энтузиазм. Возникающие стрессовые ситуации не вызывают сильного эмоционального напряжения. Они лишь немного снижают активность и энергичность работника.

По мере накопления усталости развивается вторая стадия синдрома. Человек теряет интерес к своему делу. У него возникают нарушения сна. Это может быть бессонница. Или наоборот, избыточный сон, который не приносит облегчения. Ощущение переутомления и апатии становится постоянным.

На третьей стадии обостряется чувство подавленности, неудовлетворенности работой. Человек становится раздражительным. Он начинает думать о том, что в будущем у него нет никаких перспектив. Хроническая усталость провоцирует физические недомогания.

Четвертую стадию можно охарактеризовать как кризис. У человека обостряются хронические заболевания. Из-за этого снижается работоспособность. Депрессия усиливается. Человека не удовлетворяет качество его жизни, собственная продуктивность.

На пятой стадии психические и физические нарушения обостряются настолько, что возникает угроза жизни. На фоне тяжелой депрессии

человек начинает злоупотреблять алкоголем, принимать наркотики. Он полностью дезадаптирован как в профессиональном плане, так и в личных и семейных отношениях.

Возникает резонный вопрос: что делать? Общие советы:

3. Устраивать себе полноценные выходные дни. В это время заниматься любимыми делами, но не только не рабочими.

4. Прекратить ругать себя за ошибки, а наоборот, научиться хвалить себя за достижения. Помните, что истинной причиной стресса является ваше отношение к неудачам, а не они сами. Измените его!

5. Брать отпуск хотя бы 1 раз в год. Желательно на это время уехать куда-нибудь в другое место.

6. Планировать свой день и правильно расставлять приоритеты. В первую очередь необходимо выполнять самые важные задачи. Все второстепенное можно на время отложить.

7. Творить! Любая творческая деятельность помогает избавиться от переживаний и волнений. Рисуйте, танцуйте, пойте, сочиняйте, шейте и т. д.

8. Медитировать.

9. Эти советы нужно воспринимать как позитивные установки на жизнь. Каждый совет можно глубже описать, но, а что касается индивидуального?

Весь учебный год мы посвятим данной проблеме. Поэтому важно посещать все мероприятия. Сейчас мы с вами проделаем следующую работу.

У вас есть круг, это колесо жизненного баланса.

1. Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы определить сферы, в которых клиент вращается на данный момент (клиент может выделить собственные сферы).

Дальше по 10-бальной шкале клиенту нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела

жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.

2. Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь все индивидуально. Нужно выровнять значения - уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами. Запишите эти шаги.

Это ваш ориентир в жизни. На это стоит опираться. Вы прописали некоторые шаги, чтобы улучшить вашу жизнь, важно не останавливаться на них.

Предлагаю закончить встречу упражнением «Доброе слово». Пожелайте Вашему соседу что-то доброе, позитивное.