

Тренинговое занятие «Эмоциональное выгорание педагогов»

ПОДГОТОВИЛА: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
ГКОУ КК ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА
СТ-ЦЫ МЕДВЁДОВСКОЙ
Н.В. КАНТИЕВА

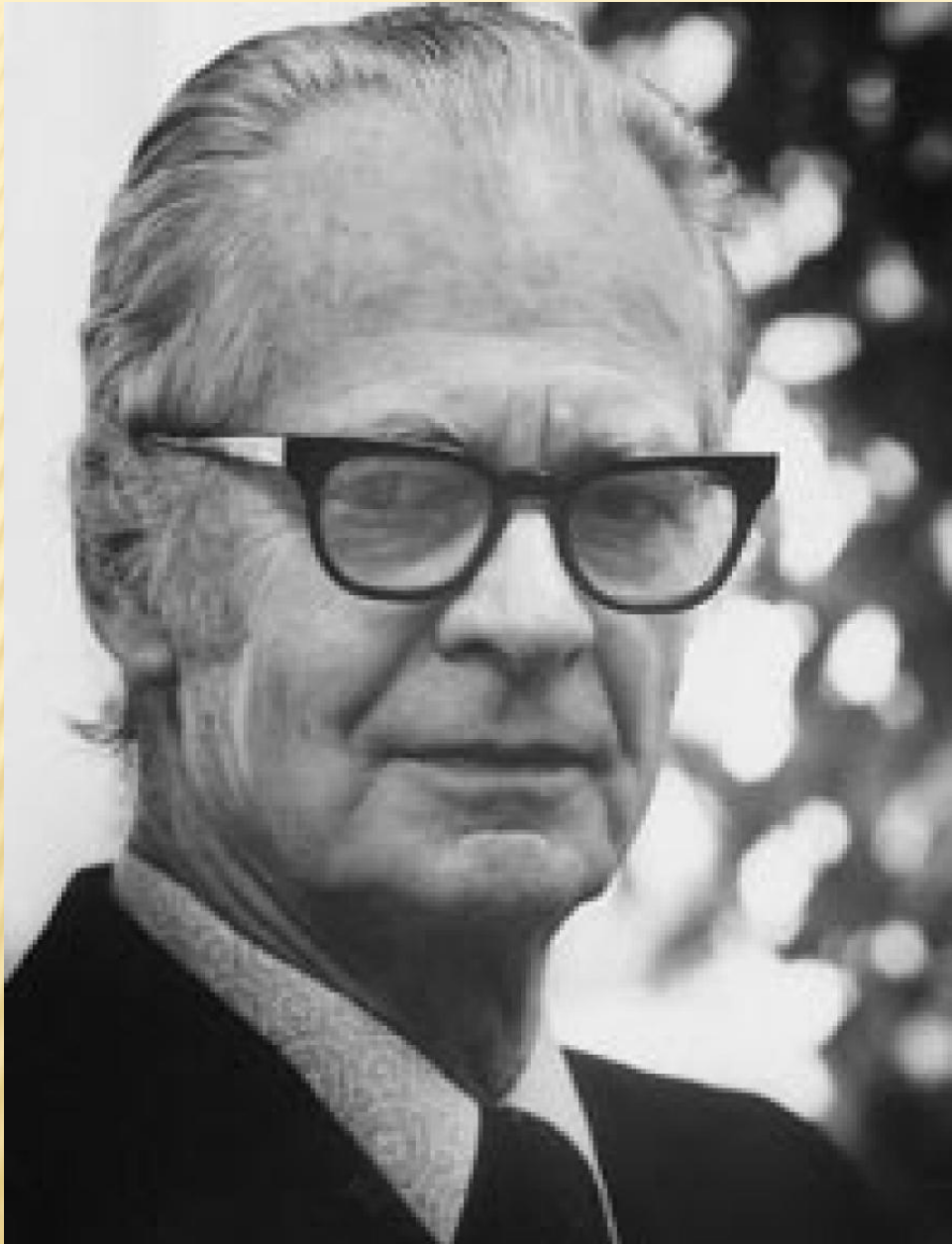
ТЕМА: ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГОВ, СВЯЗАННЫЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

ЦЕЛИ:

- ПОЗНАКОМИТЬ ПРИСУТСТВУЮЩИХ С ПОНЯТИЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, СИМТОМАМИ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ, ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ, ПРИЧИНАМИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СПОСОБАМИ ПРОФИЛАКТИКИ;
- ВЫЯВИТЬ НАЛИЧИЕ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ ЭТОГО СИНДРОМА У СЕБЯ И ДРУГИХ;
- ОСВОИТЬ МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ПОМОЩИ САМОМУ СЕБЕ В СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА;
- РАЗВИВАТЬ ГРУППОВУЮ СПЛОЧЕННОСТЬ;
- СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И ПОЛУЧИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ;
- СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.

ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ» (ПО А.И. ТАЩЕВОЙ, 2000)

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли Вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?



Термин
"эмоциональное
выгорание"

впервые был введен в
оборот американским
психологом

Фреденбергом
в 1974 году.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ СЭВ:

- ухудшение отношений с коллегами и родственниками;
- нарастающий негативизм по отношению к коллегам;
- злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином;
- утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины;
- повышенная раздражительность - и на работе, и дома;
- упорное желание переменить род занятий;
- то и дело возникающая рассеянность;
- нарушение сна;
- обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении всего рабочего дня.

СИНДРОМ "ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ" ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 3 СТАДИИ

- *1-я стадия - «Напряжение»*
- *2-я стадия - «Резистенция»*
- *3-я стадия - «Истощение»*

1-Я СТАДИЯ - "НАПРЯЖЕНИЕ" - СИМПТОМЫ:

- неудовлетворенность собой;
- "загнанность в клетку";
- переживание психотравмирующих ситуаций;
- тревожность и депрессия.

2-Я СТАДИЯ - "РЕЗИСТЕНЦИЯ" - СИМПТОМЫ:

- неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование;
- эмоционально-нравственная дезориентация;
- расширение сферы экономии эмоций;
- редукция профессиональных обязанностей.

3-Я СТАДИЯ - "ИСТОЩЕНИЕ" - СИМПТОМЫ:

- эмоциональный дефицит;
- эмоциональная отстраненность;
- личностная отстраненность;
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

УПРАЖНЕНИЕ «ИМЯ»

Цель: создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.

УПРАЖНЕНИЕ «БЕЗ МАСКИ»

Это упражнение дает нам осознать ту или иную проблему, вербализовать её – значит наполовину её решить.

«ФУНДАМЕНТ ПОЗИТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ» УПРАЖНЕНИЕ «СКАЗКИ»

Цель: принятие каждого учащегося, умение увидеть в любом ребенке что-то хорошее.

УПРАЖНЕНИЕ «ВВЕРХ ПО РАДУГЕ»

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам на работе;
- как ни странно это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

***ПОМНИТЕ:
РАБОТА - ВСЕГО ЛИШЬ
ЧАСТЬ ЖИЗНИ.***

**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!**