

Семинар

**«Профилактика эмоционального
выгорания у педагогов»**

**Подготовили: Боровских И. А,
Михнюк Т.А.
педагоги - психологи
МБОУ СОШ №6 города Боготола.**

Цель: повышение компетенции педагогов по проблеме профессионального выгорания.

Задачи:

1. Познакомиться с влиянием стресса на психическое здоровье человека.
2. Обозначить понятие «синдром профессионального выгорания», рассмотреть его стадии.
3. Выявить факторы, вызывающие выгорание.
4. Выделить типы поведения и переживания в профессиональной среде педагогов.
5. Раскрыть новые подходы к проблеме выгорания.

Материалы и оборудование: мультипроектор, презентация «Синдром профессионального выгорания у педагогов», выполненная в программе Power Point, теоретическое сопровождение презентации, ручки и бумага – по желанию педагогов (если будет необходимость самостоятельного конспектирования).

Время проведения: ориентировочно 1- 1,5 часа

Структура занятия	Деятельность психолога	Деятельность педагогов
<p>1. Организационный этап</p>	<p>Приветствует коллег. Сообщает тему, объясняет цель и задачи занятия.</p> <p>Проводит инструктаж (если есть необходимость) по правилам работы с компьютером.</p>	<p>Приветствуют психолога.</p> <p>Занимают места за компьютерами (или перед мультипроектором).</p>
<p>2. Основной этап</p>	<p>Подчеркивает актуальность проблемы выгорания для педагогов.</p> <p>Длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности. Существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство эмоциональной опустошенности из-за необходимости постоянных контактов с другими людьми (профессия учителя относится к таким профессиям). В начале 70-х гг. прошлого столетия впервые было употреблено словосочетание «психическое выгорание».</p> <p>Психолог предлагает начать работу с просмотра первого слайда.</p> <p>Показ слайда № 1. (Название презентации).</p> <p>Показ слайда №2.</p>	<p>Слушают, задают вопросы.</p> <p>Показ презентации.</p> <p>Просмотр слайда № 1.</p> <p>Просмотр</p>

	<p>Психолог раскрывает смысл понятия «психическое выгорание».</p> <p>Показ слайда № 3.</p> <p>Совокупность признаков психического выгорания, которые мы можем наблюдать у человека, работающего в сфере «Человек – Человек», составляет так называемый «синдром профессионального выгорания».</p> <p>Этот синдром имеет 3 составляющих: эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.</p> <p>Показ слайда № 4.</p> <p>Генезис синдрома носит индивидуальный характер, определяемый различиями в эмоционально-мотивационной сфере и условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека. Общей причиной «сгорания» является недостаток вознаграждения в тех случаях, когда с работой связывались большие надежды и человек все силы отдавал на то, чтобы они оправдались. Люди, сгоревшие на работе, часто начинают трудиться, имея высокие идеалы и самые лучшие намерения. Развитие синдрома имеет стадийный характер.</p> <p>Показ слайда № 5.</p> <p>Анализируя фазы развития синдрома, можно заметить определенную тенденцию: сильная зависимость от работы приводит к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте. «Тот, кто сгорел, когда-то должен был загореться». Этот «запал» не несет никаких отрицательных последствий при условии соответствующего вознаграждения. В случае несоответствия между собственным вкладом и ожидаемым вознаграждением появляются первые</p>	<p>слайда №2.</p> <p>Просмотр слайда № 3.</p> <p>Просмотр слайда № 4.</p> <p>Слушают, задают вопросы.</p> <p>Просмотр слайда № 5.</p>
--	--	---

	<p>симптомы выгорания. Многочисленные исследования показывают, что наиболее склонны к выгоранию работники педагогической сферы, социальные работники и медики.</p> <p>Рассмотрим подробнее стадии развития синдрома.</p> <p>Показ слайда № 6.</p> <p>Психолог предлагает обсудить признаки 1 стадии: замечали ли у себя нечто подобное, в какие периоды (жизни или учебного года).</p> <p>Показ слайда № 7.</p> <p>Предлагает обсудить признаки 2 стадии.</p> <p>Показ слайда № 8.</p> <p>Психолог предлагает вспомнить, испытывали ли педагоги нечто подобное в своей профессиональной деятельности. Выгорание не возникает на пустом месте. Есть определенные факторы, которые способствуют его возникновению и развитию.</p> <p>Психолог предлагает рассмотреть факторы, способствующие выгоранию – это организационные факторы (особенности профессиональной деятельности) и личностные факторы (индивидуальные характеристики самих профессионалов).</p> <p>Показ слайда № 9.</p> <p>Роль группы организационных факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально – психологические условия деятельности, является доминирующей в возникновении выгорания.</p> <p>А) Условия работы.</p> <p>Перерывы в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания, но этот эффект временный: уровень выгорания повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели.</p> <p>Б) Содержание труда.</p>	<p>Просмотр слайда № 6.</p> <p>Педагоги обсуждают, приводят примеры из своей практики.</p> <p>Просмотр слайда № 7.</p> <p>Обсуждают, делятся впечатлениями.</p> <p>Просмотр слайда № 8.</p> <p>Обсуждение.</p> <p>Просмотр слайда № 9.</p>
--	---	--

	<p>Продолжительный контакт с одним клиентом в течение рабочего дня, острота его проблем способствует развитию выгорания. Интересны внутрипрофессиональные различия в выгорании. Установлено, что уровень обучения и специфика преподаваемой дисциплины дают разную степень выгорания. Например, учителя начальной классов наиболее подвержены выгоранию, чем их коллеги из старших классов. Учителя музыки менее склонны к выгоранию, чем учителя математики. Уровень выгорания у учителей физкультуры ниже, чем у учителей-предметников.</p> <p>Продолжим рассмотрение организационных факторов.</p> <p>Показ слайда № 10.</p> <p>Г) Социально- психологические факторы. Наиболее значимой для работников является поддержка администрации и супервизоров. Конфликты в группе по горизонтали менее опасны, чем конфликты по вертикали. Демократический стиль руководства в меньшей степени способствует возникновению выгорания.</p> <p>Атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. Апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в классе могут привести к эмоциональному истощению у учителей.</p> <p>Активное сопротивление учеников учителю в виде негативного поведения вызывает выгорание у учителей. Выгорание у мужчин в большей степени вызывается невнимательностью учеником, а у женщин – их непочтительностью.</p> <p>Психолог предлагает рассмотреть влияние индивидуальных характеристик самих профессионалов на развитие выгорания.</p> <p>Показ слайда № 11.</p> <p>Индивидуальные характеристики самих профессионалов:</p>	<p>Просмотр слайда № 10.</p> <p>Обсуждают, наблюдали ли в своей практике, какое значение для них играют отношение руководства, коллег.</p> <p>Обсуждение: является ли значимым атмосферa в классе.</p>
--	---	---

	<p>новые подходы, основанные на его предотвращении. Ведь профилактика в любом деле эффективнее и требует меньше затрат, нежели ликвидация.</p> <p>Психолог предлагает познакомиться с новыми подходами к выгоранию. Показ слайда № 19, 20.</p> <p>Предлагает обсудить, с чем они согласны, а с чем не могут согласиться.</p> <p>Если есть выгорание, значит, есть и его антипод. Давайте посмотрим, что же это за состояние, противоположное выгоранию.</p> <p>Показ слайда № 21.</p> <p>Психолог предлагает обсудить, как часто педагогам приходится испытывать такое состояние. Что чаще они испытывают в своей повседневной профессиональной деятельности: состояние, близкое по своим признакам к выгоранию или состояние, близкое его антиподу? Или какое-то промежуточное между ними состояние?</p> <p>Существуют разные способы и методы предотвращения синдрома профессионального выгорания. Давайте познакомимся с ними.</p> <p>Показ слайдов № 22, 23.</p> <p>Психолог рассказывает о второй части проекта по синдрому профессионального выгорания, с помощью которой можно непосредственно, практически овладеть приемами саморегуляции, которые помогут в критические моменты жизни и повседневной профессиональной деятельности. Эти приемы просты и вместе с тем эффективны.</p>	<p>Обсуждение.</p> <p>Просмотр слайда № 21.</p> <p>Педагоги высказывают свое мнение, обсуждают.</p> <p>Просмотр слайдов № 22, 23.</p>
<p>3. Заключительный этап.</p>	<p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Психолог предлагает педагогам выразить свое мнение, поделиться впечатлениями от семинара.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнали ли вы что-то новое сегодня? 2. Было ли что-то, что вас удивило, поразило? 3. Что огорчило, обрадовало? 4. Нуждаетесь ли вы в освоении приемов саморегуляции? 5. Понравился ли семинар? 6. Пожелания психологу, проводящему 	<p>Педагоги выражают свое мнение, делятся впечатлениями.</p>

такой семинар.

Психолог по возможности фиксирует высказывания учителей, особое внимание обращая на тех педагогов, кто выразил желание научиться методам снятия нервно-психического напряжения. Из этих педагогов можно составить группу для следующего семинара, на котором с помощью второй части проекта «Естественные механизмы регуляции организма и саморегуляции» эти педагоги будут осваивать методы снятия нервно-психического напряжения.

