**Синдром профессионального выгорания.**

*(выступление на педсовете)*

**Цель:** Профилактика профессионального выгорания педагогов.

**Задачи:**

1. Сформировать представление о профессиональном выгорании.
2. Помочь педагогам проанализировать свой уровень профессионального выгорания.

3. Познакомить с ресурсами по противодействию профессиональному выгоранию.

4. Способствовать развитию позитивного восприятия окружающей действительности.

Оборудование: проектор, компьютер, презентация, памятки.

**Содержание выступления.**

(Слайд 1)

Интерес к синдрому профессионального выгорания вызван тем, что значительно увеличилось число работающих людей, которые ощущают себя измотанными, обессиленными и эмоционально «потухшими», что в результате сказывается на продуктивности их работы.

Профессиональной деятельности принадлежит особая роль в социальном формировании человека. При этом роль профессии носит не только позитивный, но и порой негативный, даже разрушительный характер по отношению к личности исполнителя. В настоящее время определен широкий круг профессионалов, склонных к профессиональному выгоранию, учителя занимают в нем одно из первых мест. Запускающий механизм синдрома профессионального выгорания обусловлен не столько внешними факторами, сколько внутренним миром определенного человека. Состояние профессионального выгорания первично возникает в душе из-за недостатка психологической гибкости, духовного потенциала в сложившихся условиях. По-другому это называется – эмоциональное выгорание.

(Слайд 2)

**Эмоциональное выгорание** – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

(Слайд 3)

**Модель синдрома выгорания**.( по К.Маслач, С.Джексон)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эмоциональная истощенность | Деперсонализация  | Сокращенная профессиональная реализация |
| * Уменьшение ощущения ценности своей деятельности
 | Окружающие представляются в негативном свете | Ощущение, что плохо работает |
| Постоянное чувство усталости | Человек дистанцируется, ожидая от воспитанников самого худшего | Мало достиг в профессии |
| Развивающиеся безразличие и апатия | Человек начинает страдать от чувства вины (как к себе, так и к ученику) | * Негативное оценивание себя
 |
|  |  |  |

*Экспресс-оценка «выгорания».* (слайд 4,5 )

Инструкция: Прочитайте утверждения, за каждый положительный ответ оставьте себе 1 балл. Подсчитайте количество баллов, сравните с результатами интерпретации.

1. Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу. То остаток выходных уже испорчен.
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, по инвалидности), я сделал(а) бы это без промедления.
3. Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты ( ученики, родители и т.д.)
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации , от участия в конференциях и т.д.
6. Коллегам (учинекам, родителям и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно .
7. С делами по службе я справляюсь одной левой. Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.
10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

*Оценка результатов:* (Слайд 6)

 0-1 балл – синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 б. – пришло время решить: либо сменить работу, либо стиль жизни.

10 б. – положение весьма серьезное, но, возможно в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

(Слайд 7)

**Ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.**

**Внешние**

* Сфера профессиональной деятельности
* Сфера семейной жизни. (Слайд 8)
* Сфера свободного времени (хобби, увлечение). (Слайд 9)

**Внутренние**

1. Физиологический уровень. ( тип нервной системы, пол, возраст, состояние здоровья) (Слайд 10)
2. Психологический уровень. (Слайд 11)

- эмоциональ-волевой компонент- осознание и принятие своих чувств и эмоций.

- когнитивный компонент – понимание причин, осмысление ситуации;

- поведенческий компонент – гибкость и перестройка поведения

1. Социальный уровень. (социальные роли, позиции и установки, отношение к другим людям. (Слайд 12)
2. Духовный уровень. (надежда, рациональная вера, душевная сила). (Слайд 13)

Ключевым ресурсом противодействия «выгоранию» считается способность личности к смысло -творчеству. ( к поиску смысла жизни).

На память о нашей встрече я хочу подарить, уважаемые педагоги, памятки о нестрессовом стиле жизни. И закончить свое выступление словами Э. Ремарка: «Во всем можно найти светлую сторону».

(Слайд 14)

**Литература**

Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О.И. Бабич.- Волгоград:Учитель,2009.-122с.

**Нестрессовый стиль жизни.**

*(памятка)*

Человек активно работает и отдыхает:

- допускает наличие «творческого» стресса в определенные периоды напряженной деятельности;

- умеет отдыхать и временно отстраниться и расслабиться;

- умеет отстаивать собственные права и потребности;

- сохранает стимулирующую рабочую нагрузку, когда периоды перегрузки и кризисов уравновешиваются периодами «передышки»;

- заботится о хорошей физической форме, правильно питается, не имеет вредных привычек;

- вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит чувство удовлетворения;

- умеет найти удовольствие в простой деятельности, не чувствуя необходимости оправдываться или надевать «маски»;

Наслаждается жизнью в целом; может посмеяться над собой; имеет хорошо развитое чувство юмора;

- умеет выражать естественные потребности. Желания и чувства, не оправдываясь перед кем-либо;

- эффективно распределяет время, хорошо планирует дела и умеет избегать напряженных ситуаций.

****