**Семинар-тренинг с педагогами**

**«Профилактика эмоционального выгорания в современной школе»»**

*Время проведения*: январь 2015 уч.г.

*Цель семинара*: познакомить педагогов с проблемой профессионального эмоционального выгорания в современной школе.

**Теоретическая часть**.

Основой работы специалистов в профессиональной области «Человек-человек» является взаимодействие с людьми. Не всегда специалист способен грамотно строить это взаимодействие, в частности, и свою деятельность в целом. Появляется опасность возникновения синдрома профессионального выгорания – эмоционально-волевой деформации специалиста, вызванной особенностями его профессии.

Синдром профессионального выгорания – это болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

**Стадии профессионального выгорания**.

*1-я стадия:*

* Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний, специалист неожиданно замечает: вроде бы пока все нормально, но… скучно и пусто на душе.
* Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
* Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

*2-я стадия:*

* Возникают недоразумения с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
* Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии учеников – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

*3-я стадия*:

* Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
* Такой человек может еще сохранить внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блек интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**Три аспекта профессионального выгорания:**

1-й – снижение самооценки;

2-й – одиночество;

3-й – эмоциональное истощение, соматизация.

**Симптомы профессионального выгорания.**

*Первая группа* – психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;

- ощущение эмоционального и физического истощения;

- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны);

- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

- резкая потеря или резкое увеличение веса;

Заметное снижение внешне и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

*Вторая группа* – социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия;

- повышенная раздражительность на незначительные события;

- частые нервные срывы;

- постоянное переживание негативных эмоций;

- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;

- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы ( по типу как ни старайся, все равно ничего не получится).

*Третья группа* – поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее т тяжелее, а выполнить ее все труднее и труднее;

- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

- постоянно, без необходимости , берет работу домой, но дома ее не делает;

- затрудняется в принятии решений;

- чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

- дистанцированность от сотрудников и учеников, повышение неадекватной критичности;

- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

**Практическая часть.**

Упражнение, способствующее осознанию профессии педагога и своих личностных особенностей:

**Ладошки профессии.**

Нарисовать на листе ладошку, написать центре название профессии. В течение 5 минут на изображении каждого пальчика написать качество, необходимое человеку для осуществления успешной деятельности в этой профессии.

**Литература**

1. *Алексеев*, *А.В*. Я спокоен. Как защитить себя от стресса / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д, 2004.
2. *Березин, Ф.Б*. психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – М., 1988.
3. *Курс* практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха / авт.- сост.Р.Р. Кашапов. – Ижевск, 1996.
4. *Субботина, Л.Ю.* Психологические защиты / Л.Ю. Субботина. – Ярославль, 2000.
5. *Кулюткин, Ю.Н.* Психологические проблемы образования взрослых // Вопросы психологии.- 1989. - №2.

Педагог-психолог: Ермакова Ю.М.