

## Мероприятие для педагогов «Профессиональное выгорание»

Проф. Выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: преподавателей, социальных работников, врачей, психологов, менеджеров, журналистов, бизнесменов. Конечной стадией профессионального выгорания является профнепригодность. По данным НИИ медицины труда к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны 60% учителей.

Сегодня мы с Вами поговорим о симптомах этой напасти и том, что делать, чтобы мы и наши коллеги не «сгорали» на работе.

А причем тут социальные педагоги и какое отношение сегодняшняя тема имеет к предмету «Теория и практика общения» - спросите Вы. Дело в том, что Вы работаете среди людей и для людей. И в должностные обязанности социального педагога входит не только работа с детьми и их родителями, но и с педколлективом. Конечно, индивидуальная и более скрупулезная работа в этом направлении ведется психологом. Но вот Вы видите, что у Вашего коллеги налицо признаки нервного истощения, что не такая редкость среди педагогов. Не каждый на Ваше участие откликнется, отроется, а возможно, вообще примет в штыки попытку поговорить. А подобные мероприятия для всего коллектива помогут каждому задуматься, попробовать на себе некоторые способы и приемы психологической разгрузки, а в последствие, возможно, и обратиться за профессиональной помощью. Я прошу Вас открыть тетради и некоторые моменты конспектировать.

А начнем мы с упражнения «Субъективная минута».

### 1. Тест «Субъективная минута»

По моему сигналу начинайте отсчитывать про себя одну минуту. Я засеку ее по секундомеру. Для чистоты эксперимента не смотрите на часы.

Через какое-то время я подниму желтый шар, затем через определенный промежуток – синий шар, Вы же не останавливайтесь, пока не досчитаете свою минуту.

**До 45 секунд – повышенная тревожность**

**45 – 55 секунд – легкая тревожность (желтый шар)**

**55 – 60 секунд – норма (синий шар).**

Так что же вызывает **синдром эмоционального выгорания?**

- педагог часто находится в нервно-психическом напряжении. Это повышает тревожность, утомляемость, снижает самооценку;

- однообразие педагогического труда;

- нарушение режима дня;

- невозможность компенсировать усталость;

- необходимость постоянно скрывать, сдерживать отрицательные эмоции.

- оценивание другими людьми.

**Симптомы профессионального выгорания:**

- чувство одиночества;

- чувство неуверенности;

- проблемы с концентрацией внимания;
- нет желания общаться с людьми;
- неустойчивость настроения;
- раздражительность и вспыльчивость»
- беспокойство;
- навязчивые действия;
- плохой аппетит или неумное обжорство;
- боязнь тишины.

## **2. Упражнение «Два мяча».**

Передавая синий мяч, друг другу вы говорите, что Вас в последнее время радовало на работе. Затем, когда все выскажутся, тоже самое сделаем с желтым мячом, с той разницей, что Вы будете говорить, что Вас в последнее время на работе огорчало.

Давайте перечислим фазы эмоционального сгорания.

- 1 фаза – фанатизм (делаю даже то, что не могу);
- 2 фаза – фрустрация;
- 3 фаза – астения, утомление, болезнь;
- 4 фаза - апатия, безразличие, отсутствие гибкости;
- 5 фаза – профессия и личность срослись.

Сейчас я Вам раздам заготовки, на которых начинаются предложения. Ваша задача их закончить.

## **3. Упражнение «Незаконченные предложения про женщину».**

**Жила-была Женщина.**

1. По утрам она просыпалась и думала \_\_\_\_\_

---

2. Собираясь на работу, она \_\_\_\_\_

---

3. На работе она \_\_\_\_\_

---

4. Весь рабочий день она мечтала \_\_\_\_\_

---

5. А когда рабочий день заканчивался, она \_\_\_\_\_

---

6. Придя домой, она \_\_\_\_\_

---

7. Засыпая, она думала \_\_\_\_\_

---

## 8. А на самом деле она мечтала \_\_\_\_\_

---

Прочтите, пожалуйста, по очереди только первое предложение. Спасибо.

Вы должны помнить – мы с Вами изучали проективные методики. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и мнения. Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – дома вдумчиво перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив.

Ну а сейчас следующее задание. Для этого Вам нужно разделить на две команды.

### 4. Упражнение «За и против».

Одна команда будет в течении некоторого времени, совещаясь, собирать, вспоминать, придумывать все «За» профессии педагога. У другой команды противоположное задание – все «Против». Начали.

Команды зачитывают, обмениваются мнениями, обсуждают.

А сейчас поговорим о способах преодоления профессионального выгорания.

В первую очередь это снятие эмоционального и физического напряжения. Какая казалась бы связь? Помните, как-то я приводила пример со скороваркой. Так вот, примерно тоже самое происходит с человеком. Но я хочу услышать от Вас, а как Вы избавляетесь от эмоционального напряжения, от отрицательных эмоций? (Примеры, обсуждение).

### Притча про собаку.

А сейчас мы с Вами проведем небольшое упражнение, способствующее поднятию самооценки и настроения.

### 5. Упражнение «Коридор успеха».

Участникам нужно встать в две шеренги лицом друг к другу, образовав коридор. Каждому участнику дается листочек с позитивным призывом: «Ты лучшая», «У тебя все получится», «Я верю в тебя», «Все будет замечательно» и т.д. Каждый из участников по очереди проходит по этому «коридору», а все по очереди говорят ему написанный комплимент. Комплименты должны звучать четко и искренне.

Чувствуете, как мы наполняемся позитивом и хорошим настроением? А дома это нужно делать перед зеркалом и уверенно, с улыбкой каждое утро себе напоминать, какая я неповторимая, неотразимая, успешная, уверенная в себе, и у меня ОБЯЗАТЕЛЬНО все получится!

А закончить я хочу такими словами: **«Пока мы были недовольны жизнью – она закончилась».**

После подобного мероприятия можно всем участникам раздать памятки с полезными советами по профилактике профессионального выгорания.