**Семинар-практикум для педагогов по профилактике эмоционального и профессионального «выгорания»**

**Цель:** предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов.  
**Задачи:**   
 1. Способствовать сплочению коллектива, желанию поддержать друг друга.  
 2. Обучить педагогов релаксационным техникам, технике дыхания, мышечного расслабления.  
 3. Показать жизненные стратегии - позитивного восприятия жизни, получения и принятия жизненного опыта.  
 4. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.  
  
 Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания. Этот синдром считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие». ***Профессиональное выгорание*** – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, которое развивается в результате хронического неразрешённого стресса на рабочем месте.   
 Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому эмоционального «выгорания» педагоги. По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

**Факторы возникновения выгорания**

***Личностный фактор.*** По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Его развитию способствуют неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.  
 ***Организационный фактор.*** На развитие «сгорания» влияет несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации, работа, не получающая должной оценки, рабочие перегрузки, дефицит времени. Но организационный фактор сам по себе не является непосредственной причиной «выгорания». Его значение зависит от оценки восприятия работником ситуации, в которой он работает (в одном и том же учреждении люди по-разному реагируют на этот фактор).  
 ***Ролевой фактор.*** Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых возникают коммуникативные нагрузки, необходимо участие в принятии решений.

**Причины возникновения синдрома:**

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;  
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;  
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;  
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;  
- работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;  
- неразрешенные личные конфликты,  
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно-психическое и физическое напряжение.

**Специфические особенности педагогического общения.**

Также причиной возникновения синдрома эмоционального выгорания считается этика общения, рамки общения. Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально-этических и личностных ресурсов.   
Общение педагогов:  
- деловое и личностное одновременно  
- постоянное и длительное  
- многосодержательное, многоцелевое  
- широкий арсенал средств и языков общения  
- одновременное общение со множественной аудиторией  
- число партнеров в течение малого времени варьируется  
- активность партнеров может быть непредсказуема  
 «Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

**Компонентами выгорания являются:**  
-напряжение - проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от сотрудников, в других – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношение к людям;   
- редукция профессиональных достижений – у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, мало достиг в профессии, возникает чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере  
- эмоциональное истощение - чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.  
 Синдром эмоционального выгорания выражается в хронической усталости, тревожности, рассеянности, негативной самооценке, усилении агрессивности (напряженности, раздражительности, гневливости), усилении пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия), нарушении аппетита, сна, росте заболеваемости, потери интереса к работе и к жизни, увеличение объема психостимуляторов (табак алкоголь, кофе).

**Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?**

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.   
 Первые симптомы следует рассматривать не как опасность, а как знак. Знак для того, чтобы защитить рост личности, профессиональный потенциал. Если Вы понимаете, что происходит, Вы сможете справиться с ситуацией. Чем раньше этим заняться, тем лучше.

**Профилактика выгорания.**

Универсального рецепта от «сгорания» нет, – протекание процесса, способы выхода из него зависят от структуры и психологических особенностей личности. Потому нужно знать себя, свою «природу», понимать, что вызывает у Вас определенные состояния, как Вы можете ими управлять.

Человеческий организм от природы обладает колоссальным потенциалом, механизмами саморегуляции и восстановления сил! Возможно, наша задача - не мешать «природному» уму, которым нас наделяет жизнь? И для этого нам нужно учиться – учиться слушать себя, правильно заботиться о себе, координировать эмоции и чувства, получать удовольствие, строить теплые отношения…   
 Проявите внимание к самим себе, - и жизнь во всех её проявлениях (работа, семья, друзья, отдых) принесет радость и силы, чтобы «жить, гореть и не угасать»... У каждого человека эти источники индивидуальны!  
Решения проблемы профессионального и эмоционального выгорания могут быть разными.

Важно заняться тем, что дает Вам энергию и душевный подъем.

***10 секретов счастья***  
 Как мы поступаем с неприятностями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное.

Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного. Что же можно сделать, чтобы воспринимать жизнь позитивно?

Вот 10 секретов счастья:  
**1. Сила отношения.** Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.   
**2. Сила тела.** Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.   
**3. Сила жизни в мгновении.** Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.   
**4. Сила представлений о себе.** Человек является тем, что он о себе думает.   
**5. Сила цели.** Цель придает нашей жизни смысл и содержание.   
**6. Сила смеха.** Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.   
**7. Сила прощения.** Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.   
**8. Сила умения давать.** Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.   
**9. Сила взаимоотношений.** Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.   
**10. Сила веры.** Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

Я желаю Вам успехов!!!