



МБОУ Дальнеконстантиновская СОШ

*22 мая и 23 мая 2012 г.*

*Семинар*

*для педагогов СКК*





***Синдром  
эмоционального  
выгорания.***



С давних пор профессия педагога относится к особо почитаемым и престижным, потому что учить детей - **дело достойное и необходимое.**



# Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) -

это реакция организма,  
возникающая вследствие

продолжительного  
воздействия  
профессиональных  
стрессов средней  
интенсивности.

(синдром психического выгорания)



# Распространенность синдрома эмоционального выгорания

- Врачи
- Учителя
- Психологи
- Социальные работники
- Спасатели
- Работники правоохранительных органов



# Стресс на рабочем месте

# Снижение профессиональной деятельности



# Стадии профессионального выгорания

## **Первая стадия:**

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.

# Стадии профессионального выгорания

## Вторая стадия:

- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.



# Стадии профессионального выгорания

## Третья стадия:

- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
- Безразличие ко всему.





# Экспресс диагностика эмоционального выгорания

на следующие предложения  
отвечайте

«Да» или «Нет»

# Оценка результатов

- 0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.
- 2-6 балла. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- 7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.
- 10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.



**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.