

Протокол

Методического семинара «Эмоциональное выгорание» педагога причина, коррекция и профилактика»

15.10.2022

15:00 – 16:00

Место проведения: кабинет информатики

Присутствует 16 человек

Повестка:

1. Выступление педагога «Что такое синдром «эмоционального выгорания».
2. Психологическая диагностика личностных качеств и эмоциональной сферы педагогов.
3. Деловая игра «Организация работы по преодолению синдрома «эмоционального выгорания»».

Ход заседания:

1. Педагог-психолог Поротова М.И. в своем выступлении рассказала о синдроме «эмоционального выгорания» о его симптомах, причинах и факторах развития.

Эмоциональное выгорание – это состояние изнеможения, ощущение собственной бесполезности, дегуманизация, деперсонализация, негативное самовосприятие в профессиональном плане. По определению, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Психологическое выгорание включает в себя 3 основные составляющие: **Эмоциональное истощение** проявляется в ощущении эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, усталости, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Происходит потеря интереса к работе, человек не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, как раньше. **Деперсонализация** связана с возникновением негативного отношения к людям, с которыми работает специалист. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными. Сдерживаемое раздражение со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Редукция профессиональных достижений говорит о возникновении у человека чувства некомпетентности в своей сфере, об осознании неуспеха в ней. Проявляется это в недовольстве собой, в негативном отношении к себе как к личности и профессионалу.

Факторы, способствующие развитию этого синдрома, группируются в 2 группы.

Первая группа включает в себя социально-психологические условия, особенности профессиональной деятельности:

- хронически напряженная психоэмоциональная деятельность;
- дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация труда, расплывчатая информация, наличие шума);

- работа в условиях временного дефицита. Люди стараются сделать работу идеально, недостаток времени приводит к эмоциональной и физической перегрузке.
- отсутствие сплоченного социального окружения, которое могло бы оказать поддержку.

Во второй группе факторов ведущая роль отводится личностным проявлениям педагога.

- эмоциональное выгорание быстрее возникает у тех, кто менее восприимчив, более эмоционально сдержан;
- у людей с повышенной ответственностью;
- у людей со слабой профессиональной мотивацией.

2. Для педагогов была проведена диагностика «Синдрома «эмоционального выгорания» по методике адаптированной.

3. В ходе деловой игры педагоги поделились приемами, которыми они пользуются при преодолении стрессовых ситуаций. Сформулировали подходы для профилактики и устранению синдрома «эмоционального выгорания»: овладение умениями и навыками саморегуляции; непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации, работа по сплочению коллектива.

Решение методического семинара:

1. Регулярно (один раз в четверть) проводить психологическую диагностику эмоциональной сферы педагогов.
2. Организовать работу по преодолению синдрома «эмоционального выгорания» в школе.
3. Выпустить памятку для педагогов «Что такое синдром «эмоционального выгорания». Рекомендаций для профилактики и устранения синдрома "эмоционального выгорания".

Педагог-психолог

Поротова М.И.

Директор школы:

Асочакова Н.Н.

