№2 Я люблю свою работу.
Я приду сюда в субботу,
И, конечно, в воскресенье.
Здесь я встречу день рожденья,
Новый год, 8 марта...
Ночевать здесь буду завтра,
Если я не заболею,
Не сорвусь, не озверею...
Здесь я встречу все рассветы,
Все закаты и приветы.
От работы дохнут кони!
Ну а я....бессмертный пони.

-Скажите, многие узнали себя в этом пони? Современный мир и ритм жизни в нем требует постоянной активности и сосредоточенности. Наш мозг практически не отдыхает. Одно задание, мы моментально заменяем другим, а чаще всего несколькими одновременно.

№3 Нарастающее эмоциональное истощение, а иначе синдром эмоционального выгорания - это понятие было введено в психологию американским психиатром Фрейденбергом в 1974 году.

№4 А в 1981 г. Морроу сравнил внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания с «Запахом горящей психологической проводки».

Так почему же это происходит?

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

№5, 6 Давайте попробуем разобраться в причинах возникновения синдрома эмоционального выгорания у педагогов…

№7 Чаще всего выгорание происходит еще из-за стрессовых ситуаций, связанных с профессиональной деятельностью.

№8 Согласно статистике более 50% педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет подвержены синдрому выгорания.

№9 По каким признаком можно определить эмоциональное выгорание?

Психоэмоциональное истощение не должно достигать критических значений! Это опасно потерей работоспособности.

№ 10 Существует три стадии выгорания. 1 – ая стадия приглушенности, когда эмоции и чувства притупляются. Возникают состояния тревожности, неудовлетворенности. Одними из первых эту стадию замечают члены семьи – появляется отстраненность. Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние, снижение самооценки.

№11 Деперсонализация. Апатия, вспышки раздражения. Эту стадию выгорания отмечают коллеги. Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми. В итоге – одиночество.

№ 12 Мне на все наплевать. Абсолютное безразличие ко всему, это касается не только работы, но и семьи, друзей, увлечений. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости.

№ 13 Как предотвратить возникновение СЭВ?

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей;

- Использование «тайм-аутов»;

- Уход от ненужной конкуренции;

- Положительные эмоции в общении;

- Спорт;

- Сон;

№20 И мы сами решаем кто мы на работе. Выбор за нами

**Психофизические симптомы:**

* чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
* ощущение эмоционального и физического истощения;
* снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
* общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
* частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
* резкая потеря или резкое увеличение веса;
* полная или частичная бессонница;
* постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
* одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
* заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

**Социально-психологические симптомы:**

* безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
* повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
* частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
* постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
* чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
* чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
* общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**Поведенческие симптомы:**

* ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять 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;
* чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
* невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям ,трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
* дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
* злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.