

ГБОУ СОШ с.Узюково

Протокол общего собрания работников учреждения от 28.10.2022г № 1

Присутствовало : 76 работников

Председатель Г.И.Гримашевич

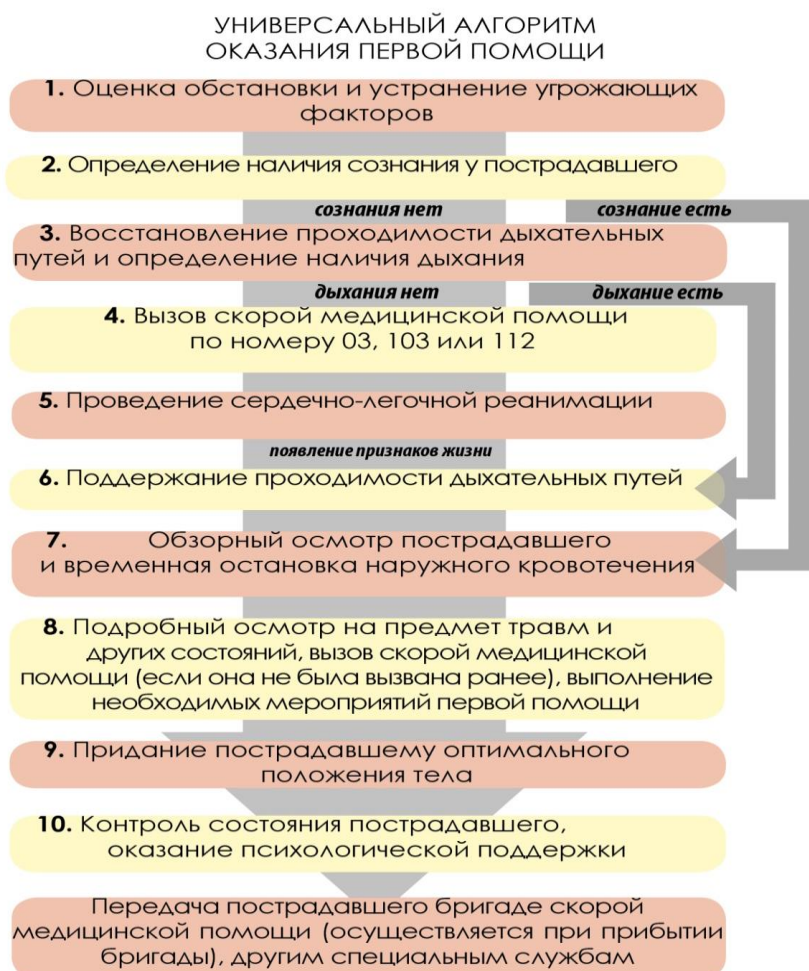
Секретарь А.Н.Гуськова

Повестка дня:

1. Вступительное слово директора ГБОУ СОШ с.Узюково Безьяновой Т.Ю.
2. Обучение по оказанию первой доврачебной помощи.
3. Профессиональное выгорание и пути решения.

По первому вопросу выступила директор Безьянова Т.Ю. Она разобрала некоторые текущие вопросы, касающиеся трудовой дисциплины и организации рабочего времени.

По второму вопросу выступила специалист по охране труда Феклина А.В. Она провела обучение по оказанию первой доврачебной помощи.



По третьему вопросу выступила педагог-психолог Бондарь С.Ю.

«СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

(рекомендации педагогам)

Выгорание — понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными сопереживаниями, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек — человек», так как именно они подвержены постоянному взаимодействию и общению с людьми. Выгорание также понимается как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями, но и с работой в целом

«Синдром эмоционального выгорания» это комплекс симптомов, характеризующийся постепенной утратой эмоциональной вовлеченности в деятельность, нарастанием умственной и физической усталости, личностной отстраненности от содержания труда.

Сам термин введен американским психиатром Гербертом Фрейденом в 1974 году. Ввели его для обозначения состояния, когда на работе человек чувствует себя «загнанным в клетку». Чаще всего подвержены эмоциональному выгоранию люди профессий типа «Человек-человек». Работа с людьми требует больших эмоциональных затрат.

Особую опасность таит в себе работа педагогов, психологов, медицинских и социальных работников. Синдром у работников этой сферы характеризуется отсутствием эмоциональной вовлеченности и контакта с клиентами, утратой способности к сопереживанию пациентам, усталостью, ведущей к редукции профессиональных обязанностей и негативному влиянию работы на личную жизнь. Деятельность педагога требует большой эмоциональной нагрузки, ответственности и имеет весьма неопределенные критерии успеха. Негативное влияние на здоровье оказывают постоянные стрессовые ситуации в которые попадает этот педагог, а также по причине личной незащищенности и других морально-психологически факторов.

Люди с синдромом эмоционального выгорания проходят три стадии. **Первая стадия** называется эмоциональным истощением. Человек чувствует себя все время уставшим, сонным, опустошенным. Организм таким образом подсказывает человеку — пора выспаться, отдохнуть, возникла необходимость восстановиться. Человек энергетически вымотан, обнулен, эмоциональный фон снижен. Нет сил интересоваться чем-то новым, чему-то учиться, работать, кому-то

помогать, сочувствовать, даже просто радоваться. У человека появляется жуткое ощущение нехватки времени.

«Я ничего не успеваю, дела накапливаются как снежный ком. Разгрести их уже, вряд ли, получится», - жалуется человек с синдромом выгорания. Нехватка времени — всегда показатель нехватки энергии.

При этом появляется равнодушие и разочарование в людях, работе, профессии, организации, в которой человек работает. Эмоциональное истощение - это защитный механизм, который позволяет дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

Симптомы эмоционального истощения

- 1) Перенапряжение
- 2) Ощущение нехватки сил и энергии, усталость, переутомление
- 3) Сниженный эмоциональный фон (уныние, депрессия)
- 4) Ощущение «пустоты».
- 5) Равнодушие к работе, клиентам/пациентам, ученикам.
- 6) Разочарование, неудовлетворенность.
- 7) «Нехватка времени»
- 8) Нарушение сна

Стадия — деперсонализация (обезличивание)

Если на первой стадии человек не понял, о чем ему сигнализирует организм, не сделал выводы, не дал себе возможность восстановиться, то наступает вторая стадия синдрома эмоционального выгорания - деперсонализация. Деперсонализация — это процесс перехода межличностных отношений в более формальные и бездушные. Человек становится черствым, безразличным, холодным, циничным, более конфликтным, злым, раздражительным. Естественно, это разрушительно сказывается на его отношениях с людьми.

Самое печальное, что человек не понимает причин того, что с ним происходит, и обвиняет во всем других.

Симптомы деперсонализации

- 1) Раздражение к людям (коллегам, подчиненным, клиентам, ученикам), злоба
- 2) Потеря интереса к общению.
- 3) Деформация (обезличивание) межличностных отношений.
- 4) Негативизм
- 5) Цинизм и пренебрежение к подчиненным, клиентам
- 6) Или наоборот может повыситься зависимость от других
- 7) Снижается КПД

И если человек не делает выводы, то наступает 3 стадия.

Стадия - редукция (редуцирование) личных достижений

Редукция означает обесценивание своих успехов, снижение чувства компетентности в работе, негативное самовосприятие, недовольство собой. У человека снижается самооценка, появляется недовольство собой и результатами своей работы, он винит себя за негативизм и черствость. У него возникают различные психосоматические заболевания. На этой стадии люди начинают больше пить, курить, употреблять антидепрессанты, может появиться какая-то форма зависимости.

Симптомы 3 стадии

Снижение самооценки

Негативное отношение к работе

2)Снижение мотивации

3)Снятие с себя ответственности, обязанностей в отношении других

6)Безразличие, черствость к людям

7)Общение с людьми вызывает дискомфорт

8)Психосоматические заболевания

9) Злоупотребление алкоголем (кофеином, никотином, антидепрессантами, наркотиками)

При начальной стадии профессионального выгорания следует больше внимания уделять своему эмоциональному состоянию и брать паузу

1. Прежде всего, необходимо осознать и дать имена всем своим негативным эмоциям: усталость, злость, грусть, обида, раздражение и т.д.

2. Четко сформулировать причины появления этих чувств: «Я злюсь, потому что ученик проявляет равнодушие к моему предмету», «Этот пациент меня раздражает, потому что выдвигает невыполнимые требования».

Важно обойтись без оценочной лексики в адрес того, на кого направлены негативные эмоции («наглый», «зажравшийся», «самодовольный» и т.д.).

Обязательно необходимо выделять время после работы на личные отношения, отдых, хобби, путешествия. Все занятия, связанные со сменой деятельности, восполняют потраченный ресурс. Кроме того, если у человека есть только работа, он начинает сильнее переживать об увольнении, что также стимулирует выгорание.

В выбранной деятельности необходимо полностью убрать всю идеализацию, разделить объективные обстоятельства и субъективное восприятия условий работы: не жить ожиданием, когда бюджетная организация превратится в творческое креативное пространство. Чем меньше внутреннее несоответствие, тем меньше ожиданий и разочарований. Главное – правильно расставлять приоритеты. Ни один проект не должен становиться важнее сна, еды и полноценного отдыха, если не приносит глубочайшего удовлетворения. В противном случае стоит задуматься о смене профессии.

Как бороться с профессиональным выгоранием?

Для борьбы с профессиональным выгоранием есть действенные методы: техники релаксации для снятия напряжения и восстановления ресурса; анализ и коррекция ожиданий и фактических условий работы; смена деятельности или места работы (как в условиях одной организации, так и полная смена сферы работы); качественный перерыв – лучше взять отпуск за свой счет и окунуться в творчество или поездку куда-либо, чем окончательно сгореть.

Постановили:

1. Обучение по оказанию первой помощи считать пройденным.
2. Принять к сведению информацию о профессиональном выгорании, продолжать работать по направлению выявления и предотвращения профессионального выгорания.

Председатель собрания Г.И.Гримашевич

Секретарь А.Н.Гуськова

