**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение**

**«Детский сад № 21«Звездочка» комбинированного вида»**

662603, г. Минусинск, ул. Борцов Революции, 50 «А», тел. 8 (39132) 5 01 91

E-mail: [ds21zvezdochka@yandex.ru](mailto:ds21zvezdochka@yandex.ru)

Подготовила: педагог-психолог Байзель Е.С.

Семинар – практикум

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогической деятельности»

**Цель:**

- знакомство с понятием профессиональное "выгорание", его характеристиками особенности проявления признаков выгорания, выделение

источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

- анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

- снятие напряжения, получение психологической поддержки.

Хотелось бы встречу начать с китайской поговорки:

«Расскажи мне – и я забуду

 Покажи мне – и я запомню

 Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

 Человек усваивает:

 10% того, что слышит,

 50 % того, что видит,

 70 % того, что сам переживает,

 90 % того, что сам делает.

Упражнение «Поза Наполеона»

Цель:повышение эмоционального фона, приветствие друг друга.

Педагогам покаются три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. Затем по команде: «Раз, два, три!», каждый из педагогов должен показать одно из трех движений (какое понравится).

  Это упражнение показывает, насколько каждый из педагогов готов к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

Вступительное слово психолога.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и

невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

**Эмоциональное выгорание** – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения

Проведенное тестирование среди педагогов детского сада показало, что 27% педагогов имеют симптом «неудовлетворённости собой», 19% педагогов с симптомом «загнанность в клетку», 42% с симптомом «редукция профессиональных обязанностей». Общий анализ на выявление педагогического коллектива с синдромом эмоционального выгорания имеют 4%, с начинающим – 15%, отсутствие выгорания – 21%.

**Причины возникновения СЭВ у педагогов:**

1. Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций.
2. Загруженность в течение рабочего дня.
3. Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка.
4. Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте.
5. Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
6. Несоответствие результатов затраченным силам.
7. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
8. Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.

**Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ.**

1. Начало своей деятельности после отпуска, каникул (функция-адаптационная).
2. Проведение открытого урока, на который было потрачено много сил, но принесло соответствующего удовлетворения.
3. Окончание учебного года.

**Три аспекта профессионального выгорания.**

Первый — снижение самооценки. Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второй — одиночество. Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

Третий — эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

**Существуют мифы тех, кто уже сгорел**

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе. Чаще всего эмоционально сгорают люди, испытывающие четыре распространенных мифа

Проверьте: не ваша ли это позиция?

**Миф первый: «Жить надо для людей».**

Основная идея этого мифа - "человек должен жертвовать собой ради других". У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы - лишь великая страсть и великие достижения. От такого напряжения немудрено перегореть.

Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом - выше их сил.

Советы для "светочей":

Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.

На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что - коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой.

Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько "доверенных людей", которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их помощи.

**Миф второй: «Если не я, то кто же?»**

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь, когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах": у них обязательно есть куча знакомых-неудачников - друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них - единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

Советы для "спасателей":

Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.

Если вы "профессиональный спасатель", возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.

Лучший способ позаботиться о человеке - помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот.

Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: "Так ли уж ему это нужно?" и "Может, он справится сам?".

**Миф третий: «Я должен быть для всех хорошим».**

Про таких людей говорят: "Хочет быть червонцем". Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать "нет": ведь люди могут обидеться! Окружающие этим с упоением пользуются, и постепенно под улыбкой "червонца" разгораются обида и гнев, выжигающие человека изнутри.

Воплощение этого мифа - герой фильма "Осенний марафон". Он боится обидеть старую знакомую и редактирует ее бездарный текст, когда "горит" собственный перевод; боится обидеть и жену, и любовницу... Итог - все горит синим пламенем.

Советы для "червонцев":

Есть замечательный афоризм: "Успокойся: ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!" Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на той стене, куда чаще всего обращается ваш взгляд.

Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав.

Научитесь говорить "нет!", не испытывая при этом ни раздражения, ни вины.

Не бойтесь, что на вас обидятся: обижается тот, кому выгодно, - таким образом, человек манипулирует вами.

**Миф четвертый: «Работа превыше всего!»**

Приверженцы этого мифа строят жизнь по известной песне: "Все выше, и выше, и выше...". Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются на работе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

**Упражнение «Позитивные образы»**

Есть такое изречение святого Августина: «Ушедшие не отсутствуют». Те,

кто были с тобой в жизни и любили тебя, всегда вместе с тобой. Их любовь и

забота будут поддерживать тебя до самого ухода, даже в тех случаях когда

этих людей уже нет на земле.

Кроме того, упражнение построено на том факте, что у каждого человека в жизни были события, о которых ему приятно вспомнить. Память о хороших событиях согревает душу, поддерживает в трудные минуты. Важно только вспомнить события в форме образа или картинки и во всех деталях и мелочах представить его во внутреннем воображении.

Участникам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и представить

приятное для них событие во всех мелочах. На данное упражнение отводится

две - три минуты.

Синдром эмоционального выгорания затрагивает все уровни человеческой организации, происходят изменения физического, эмоционального, интеллектуального состояний, а также изменение поведения человека.

**1. Физические изменения**: изменение веса, бессонница, плохое общее состояние здоровья.

**2. Эмоциональные изменения:** безразличие, усталость, ощущение беспомощности и безнадежности, раздражительность, неспособность сосредоточиться, чувство вины, истерики, преобладает чувство одиночества.

**3. Поведенческие симптомы:** во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; импульсивное эмоциональное поведение; формальное выполнение работы; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой.

**4. Интеллектуальное состояние:** падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, чем творческому подходу.

Американские исследователи разделили всех людей на два типа: «А» и «Б». Представители типа А больше подвержены СЭВ. Они реагируют на любую жизненную ситуацию как на кризисную, в их кровь выделяется в 40 раз больше стрессовых гормонов, чем у представителей типа Б. Представители типа А больше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям.

С помощью небольшого теста выявим некоторую направленность в собственном поведении. Безусловно, мы обнаружим, что в нашем поведении сочетаются типы А и Б. Но какая же модель преобладает?

***Инструкция:***

Подумайте о том, как вы себя ощущаете и ведете, а затем ответьте на следующие вопросы, отвечая «да» или «нет»:

1. Привычно ли для вас заниматься несколькими делами одновременно?

2. Сильно ли у вас развито чувство соревновательности?

3. Чувствуете ли вы себя виноватым, когда отдыхаете?

4. Скучаете ли вы, когда говорят другие люди? Перебиваете ли вы собеседника?

5. Пребываете ли вы в постоянной спешке?

6. Трудно ли вам терпеливо ждать?

7. Склонны ли вы скрывать свои чувства?

8. Вы говорите выразительно и громко?

9. Трудно ли вам доверять часть работы другим?

10. Быстро ли вы едите, ходите и т. п.?

11. Раздражают ли вас бездельничающие люди?

12. Ощущаете ли вы постоянное физическое напряжение?

13. Трудно ли вам понять интересы других людей?

14. Верно ли, что практически все ваши интересы связаны с работой?

15. Трудно ли вам заниматься одним делом в один момент?

Если вы ответили «да» на большую часть этих вопросов, то вы склонны относиться к типу личности А. Если же на большую часть вопросов вы дали отрицательный ответ, то вам более свойственен тип поведения Б.

**Упражнение: «Звуковая гимнастика»**

**Цель:** знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, психолог рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

**А** — воздействует благотворно на весь организм;

**Е** — воздействует на щитовидную железу;

**И** — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

**О** — воздействует на сердце, легкие;

**У** — воздействует на органы, расположенные в области живота;

**Я** — воздействует на работу всего организма;

**М** — воздействует на работу всего организма;

**X** — помогает очищению организма;

**ХА** — помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго! Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

Психолог предлагает педагогическому коллективу прослушать рекомендации М. Берки- Ален по профилактике эмоционального выгорания.

1. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане) .

2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

4. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не

хватало времени.

6. В выходной позвольте себе подольше поспать.

7. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

9. Каждый вечер вставайте под душ и «смывайте» события прошедшего

дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.

10. Если у Вас имеются нарушения со сном, читайте на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

11. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.

12. Чаще совершайте прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.

**Рефлексия**

Упражнение «Моя аффирмация»

Цель: создание позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления.

Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями (приложение 1 ).

Инструкция: Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями - аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Педагоги по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта, положительный настрой.

Источники:

1. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. Москва, 1991

2. Вид В.Д. Хорошее настроение – это просто! СПб., 2001

3. Грачёва Л.В. Тренинг внутренней свободы. СПб., 2005

4. Зайцев Г.К. Твоё здоровье. Релаксация психики. СПб., 2000

5. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.

6. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб., 2003

7. Пособие для начинающего тренера, «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000

8. Самоукина Н.В. Игры в которые играют… Дубна, 1996

9. Селевко Г.К. Утверждай себя. Москва, 2006

10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Москва, 2005

11. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. СПб., 2003

12. Черепанова Е.Н. Психологический стресс. Москва, 1996

Приложение №1

|  |
| --- |
| У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ! |
| Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА! |
| Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ! |
| Я УМЕЮ СЛУШАТЬ! |
| Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ! |
| Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ! |
| У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ! |
| Я ОЧЕНЬ УМНАЯ! |
| У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ! |
| Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ! |
| Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ! |
| Я ВЕРЮ В СЕБЯ! |
| МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ! |
| Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ! |
| Я СЧАСТЛИВА! |
| Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР! |
| СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ! |
| МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ! |
| ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ! |
| Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ! |
| Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ! |
| Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ! |
| Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ! |
| Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ! |
| МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ! |
| Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО! |
| Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА! |
| Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ! |
| Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ! |
| КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ! |
| Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ! |
| Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ! |
| Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ! |
| Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ! |
| Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ! |
| У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР! |