

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 300»**

**Семинар - практикум «Синдром эмоционального выгорания у
педагогов»**

Подготовила: педагог-психолог

Жуина Н.С.

2018 г.

Цель: расширение представлений педагогов о профессиональном выгорании, профилактика профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

- познакомить педагогов с понятием «Профессиональное выгорание»;
- ознакомить педагогов с результатами диагностики уровня эмоционального выгорания;
- познакомить и проработать способы снятия эмоционального напряжения.

План:

I. Общая часть

1. Упражнение «Восьмерки»
2. Мини-лекция «Что такое синдром профессионального выгорания педагогов?»
3. Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания , обсуждение.

II. Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

1. Упражнение «Броуновское движение»
2. Упражнение «Стиральная машина»
3. Упражнение «Растем»
4. Упражнение «Потянулись и сломались»
5. Релаксация
6. Обратная связь

Ход семинара

Упражнение «Восьмерки»:

Цель упражнения: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Рисуем восьмерки – правой, левой, двумя руками.

Мини – лекция: «Что такое синдром профессионального выгорания?»

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека, работающего с людьми.

Синдром профессионального выгорания - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников,

психологов, врачей, менеджеров, журналистов, бизнесменов и политиков, всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических ресурсов человека.

Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

1 стадия «НАПРЯЖЕНИЕ»
<ol style="list-style-type: none">1. Переживание психотравмирующих обстоятельств2. Неудовлетворенность собой3. «Загнанность в клетку4. Тревога и депрессия
2 стадия «РЕЗИСТЕНЦИЯ»
<ol style="list-style-type: none">1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование2. Эмоционально-нравственная дезориентация3. Расширение сферы экономии эмоций4. Редукция обязанностей/профессиональных обязанностей
3 стадия «ИСТОЩЕНИЕ»
<ol style="list-style-type: none">1. Эмоциональный дефицит2. Эмоциональная отстраненность3. Личностная отстраненность4. Психосоматические и психовегетативные нарушения

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств, свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но как-то скучно и пусто на душе;
- Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; все чаще хочется сказать «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- Возникают недоразумения с детьми, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем, вспышки раздражения. Подобное

поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающий для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- Притупляется представление о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

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 сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с детьми, преобладают объек-объектные отношения).

Третий – эмоциональное истощение, соматизация.

(Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.)

Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания (Опросник В.В. Бойко)

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

Во-первых:

хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни) высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

опыт успешного преодоления профессионального стресса;
способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

высокая мобильность;

открытость;

общительность;

самостоятельность;

стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушиллка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Растем»

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и

устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Медитация

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

ПАМЯТКА «ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ»

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

- НУЖНО: составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.
- НУЖНО: перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.
- НУЖНО: регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками – это ваша «группа поддержки».
- НУЖНО: начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.
- НУЖНО: начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров и др.
- НУЖНО: делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скейте, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и др.