

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №57 «Аленушка»
города Рубцовска**

«Профилактика эмоционального выгорания»

Семинар-практикум

Автор-составитель:
*Иванова Наталья
Владимировна, педагог-
психолог высшей
квалификационной
категории*





Иванова Наталья Владимировна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

*Победитель конкурса лучших
педагогических работников краевых
государственных и муниципальных
образовательных учреждений, 2018г.*

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- познакомить педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
- обучать способам снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности;
- создавать условия для групповой сплоченности;
- формировать адекватную самооценку профессиональных качеств;
- побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- снимать психомышечное напряжение.

План проведения:

Теоретическая часть.

Понятие «эмоциональное выгорание», причины.

Три фазы синдрома эмоционального выгорания.

Практическая часть.

1. Диагностика эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).
2. Упражнение «Плюс-минус».
3. Упражнение «Ведро мусора».
4. Упражнение «Стратегии взаимопомощи».
5. Упражнение «Шарик».
6. Упражнение «Удовольствие»

7. Упражнение «Дружественная ладошка».
8. Картина «Профессиональное будущее».
9. Рефлексия «Кубик»

Материалы и оборудование:

- проектор, интерактивная доска, ноутбук;
- бланки теста;
- ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.
- листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”;
- воздушные шары (по количеству человек);
- картинки с монетой, ключом, пером, бусинкой, радугой, конфетой, красками, кристальный цветком;
- рефлексивный кубик;
- памятки.

ХОД ПРОВЕДЕНИЯ: *Теоретическая часть.*

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание. Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности.

Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и следовательно к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека. А также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение.

Понятие «**эмоциональное выгорание**» ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи.

Виктор Васильевич Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью. *Проявляется в таких симптомах:* человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие); недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом); ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность; развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

2. Резистенция – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

Проявляется в таких симптомах: развитие безразличия в профессиональных отношениях; эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации; свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. Истощение – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Проявляется в таких симптомах: развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей; создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях; нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться; ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
- негативная самооценка;

- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедание.

Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас. Но для того чтобы они не развивались и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья. О них мы с вами сегодня также поговорим.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит. И «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это приводит к усталости, снижению настроению, раздражительности или апатии, нарушению сна и психосоматическим заболеваниям (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.

Практическая часть.

У каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно завидуешь людям, которые — по крайней мере внешне — всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски. А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет наш тест.

1. Диагностика эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой)

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
 - никогда
 - очень редко
 - иногда
 - очень часто
 - каждый день
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».
 - никогда
 - очень редко
 - иногда
 - очень часто

- каждый день
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
- никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
- никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
- никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
- никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
- никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
- никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
- никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.
- никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
никогда

очень редко
иногда
очень часто
каждый день

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

никогда
очень редко
иногда
очень часто
каждый день

Обработка результатов теста.

Опросник имеет три шкалы:

1. «эмоциональное истощение» (9 утверждений);
2. «деперсонализация» (5 утверждений);
3. «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

«никогда» – 0 баллов;
«очень редко» – 1 балл;
«иногда» – 3 балла;
«часто» – 4 балла;
«очень часто» – 5 баллов;
«каждый день» – 6 баллов.

Ключ к тесту.

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

2. Разминка: Упражнение «Плюс-минус»

Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы. (Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к

дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему).

3. Упражнение “Ведро мусора”

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами — у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на...” (После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются).

3. Упражнение «Стратегии взаимопомощи»

Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми”.

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделится своим опытом с группой.

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;
- "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

4. Упражнение «Шарик» (работа с гневом)

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик - то ваше тело, а воздух внутри шарика -это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. *(Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)*

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями». *(Участники выполняют задание.)*

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? *(Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)*

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

5. Упражнение «Удовольствие».

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как » скорую помощь» для восстановления сил.

7. Упражнение «Дружественная ладошка».

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется. *(Участникам раздаются листки бумаги).*

Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека.

8. Картина «Профессиональное будущее»

Сегодня вы поделились многим со мной, и мне, в свою очередь, захотелось сделать вам подарок на память. Выберите на картинке понравившийся предмет.

Результат:

Монета — повышение зарплаты

Ключ — без труда найдете подход к родителям и детям

Перо — обобщение опыта

Бусинка — приобретение новых профессиональных качеств

Радуга — энтузиазм в профессиональной деятельности

Конфета — установка на профессиональные перспективы

Краски — активная профессиональная позиция

Кристалльный цветок — стойкое психическое здоровью.

9. Рефлексия «Кубик»

Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

Вопросы рефлексии:

- Трудно ли вам было отвечать?
- Было ли для вас что-то новое?
- Считаете ли вы полезным упражнение?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Как вы себя сейчас чувствуете?

Наша встреча подошла к концу. Я надеюсь, что способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию. Я подготовила вам памятки (*Приложение 1,2*), как экономно расходовать свои энергетические ресурсы и рекомендации по профилактике эмоционального выгорания. До новых встреч!

(Приложение 1)

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко)

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутому результату.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

(Приложение 2)

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
7. Не гоните тучи! Не делайте из мухи слона!
8. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

12. Не забывайте хвалить себя!

13. Улыбайтесь! Даже если не хочется .

14. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

15. Станьте энтузиастом собственной жизни!

16. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

17. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

18. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

19. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу..

20. Посещайте, выставки, театр, концерты.

21. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

22. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

23. Музыка – это тоже психотерапия.

24. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

25. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

26. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

27. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

28. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

29. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

30. Помните: работа - всего лишь часть жизни!