Дата:

Количество участников:

**Семинар-практикум на тему:**

**«Профилактика эмоционального выгорания педагогов в ДОУ»**

**Цель:** Формирование компетентности педагогов в области профилактики преодоления синдрома эмоционального выгорания.

**Задачи:**

- формировать навыки самопознания и саморазвития личности в целом;

- формировать потребность заботы о себе;

- развивать навыки управления своим состоянием, навыки самоподдержки и саморегуляции, навыки снятия эмоционального и мышечного напряжения;

- создание благоприятных условий для работы группы;

- укрепить позитивное отношение к своей работе.

**План:**

1. Упражнение 1 «Поза Наполеона».
2. Фазы синдрома эмоционального выгорания В.Бойко
3. Упражнение 2 «Дайте волю подсознанию»
4. Диагностика «Эмоциональное выгорание педагога» (В.Бойко.
5. Симптомы эмоционального выгорания.
6. Упражнение 3 «Выбор».
7. Упражнение 4 «Плюс-минус».
8. **Рекомендации**
9. Ритуал прощания «Дружественный круг»
10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

**Ход занятия:**

**Упражнение 1 «Поза Наполеона».**

Участникам показывается три движения:

руки скрещены на груди,

руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и

руки сжаты в кулаки.

По команде ведущего: «Раз, два, три! », каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

***Комментарий ведущего***

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

**Информационное сообщение психолога.**

 Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально “сгораем” на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в “пламя”.

**Эмоциональное выгорание** – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без “разрядки” или “освобождения” от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

 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. Это люди, которые работают в системе “человек-человек”: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др.. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

 В. Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

 1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью. Проявляется в таких симптомах:

 — переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);

 — недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);

 — “загнанность в тупик” – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;

 — тревога и депрессия – 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:

 — Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролированное влияние настроения на профессиональные отношения;

 — Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;

 — Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;

 — Редукция профессиональных обязанностей – 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:

 — Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;

 — Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;

 — Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;

 — Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

Синдром эмоционального сгорания развивается постепенно.

**Условно можно выделить три стадии (вулкан).**

Сначала приглушение эмоций, исчезает острота чувств и сладость переживаний. Другими словами – эмоциональное истощение. Вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе. Приглушены чувства к семье. Даже любимая пища стала грубой и пресной.

Потом приходят негативные чувства к людям, с которыми приходится работать: Вторая составляющая – деперсонализация – деформация отношений с другими людьми. Люди начинают раздражать, в кругу своих коллег начавший "выгорать" профессионал с пренебрежением, а то и с издевкой рассказывает о своих учениках, об их родителях. Далее он начинает чувствовать неприязнь к ним. И если на первых порах он легко сдерживает свою неприязнь, то затем ему скрывать свое раздражение удается с трудом, и, наконец, следует выплеск озлобленности. Жертвой становится ни в чем не повинный человек, который ждал от профессионала помощи и человечности. Причем "выгорающий" специалист сам не понимает причины поднимающегося в нем раздражения.

Заключительная стадия - утрата профессиональных ценностей. (или редукция личных достижений и профессиональных обязанностей – негативное оценивание себя, своих профессиональных достижений и успехов). Специалист по привычке может сохранять и апломб, и респектабельность, но если приглядеться к нему, то станут заметны "пустой взгляд" и "ледяное сердце". Само присутствие другого человека вызывает дискомфорт и реальное чувство тошноты - вплоть до рвоты

Вообще синдром сгорания очень часто сопряжен с психосоматикой.

- Список здесь солидный: тошнота, головная боль, апатия, бессонница, депрессивные состояния, отвращение к пище у одних и переедание у других.

**Существует четыре ядовитых чувства**, которые составляют эмоциональную сторону синдрома сгорания **(ядовитый цветок)**:

ВИНА перед собой и другими за то, что не сделал, не успел,

СТЫД (не так получилось, не имел права на ошибку),

ОБИДА (С детства человеку внушают: жертвуйте собой ради людей! "Я жертвую собой, чтобы спасти вас всех и рассеять тьму!" - носитель этой установки сгорает особенно быстро. Он буквально сжигает себя на работе. Закрывает перед собой другие области бытия. А ведь для того чтобы полноценно жить и развиваться, человеку очень важно, чтобы у него существовала частная жизнь. Чтобы была сфера, где можно расслабиться и отдохнуть. Чтобы он разрешал себе радоваться."Жертвующий" нередко подсознательно в глубине души ожидает награды за свою жертву. Но окружающие уже привыкли к его поведению. Вместо неполученной благодарности человека начинает изнутри подтачивать обида на тех, кто не оценил его усилий, не сказал спасибо" за сделанное.),

СТРАХ (у меня не получится, и меня не поймут).

Многие институты у нас в стране и за рубежом занимаются проблемой сохранения психического здоровья в профессиональной деятельности и Было выявлено, что проявление синдрома эмоционального сгорания , чаще диагностируется у представителей «помогающих» профессий, таких, как социальные работники, учителя, в основном это специалисты, занимающих опекунскую позицию по отношению к людям.

Но есть другая позиция, или категория, это, назовем их менеджеры, которые организуют деятельность энергичных, самостоятельных и инициативных людей, пусть имеющие свои возрастные особенности как школьники, так, вот, эта позиция -не вызывает появление этого синдрома.

**Упражнение 2 «Дайте волю подсознанию»**

*Инструкция:* Сядьте удобно, закройте глаза. Вдох, выдох...

Представьте, что вы гуляете по лесу. Опишите, какой это лес. Светит ли солнце? Идёте вы по тропинке или сквозь чащу? Хорошо ли вам здесь?

Вы идёте дальше и видите в траве ключ. Какой он? Поднимите вы его или пройдёте мимо? Обрадовала вас находка?

Вы двигаетесь дальше, перед вами забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала сделан?

Вам надо перелезть через забор. Как вы это проделываете? Легко ли будет преодолеть препятствие?

Вы идёте дальше и замечаете нору около тропинки. Большая она или маленькая? Заглянете ли вы внутрь? Вам интересно, какой зверь её вырыл?

Вы выходите на берег реки. Представьте её очень отчётливо: какая там вода, скорость течения, дно... есть ли камни на дне? Как вы переправитесь на другой берег?

Преодолев очередное препятствие, вы видите дом. Какой он (размер, декор и т.п.)?

На двери висит табличка. На ней написано, что дом принадлежит... вам. Из чего она сделана и что за надпись?

Вы открыли дверь и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам здесь? Чистота или ужасный беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие они? Назовите и опишите их.

Вы поднялись на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? Порядок или, может, полно хлама?

Вы выходите из дома, идёте дальше – за холмом открывается вид на море. Какое оно? Спокойное или бурное, какая погода, светит ли солнце?

Над морем летают чайки. Высоко или низко, рядом с вам и или далеко? Вы их слышите? Какие чувства вызывают у вас птицы?

Вы видите корабль. Какой он, далеко ли от берега? Можете ли вы до него добраться? И вообще, станете ли вы это делать?

*Интерпретация.*

*Лес* – символическое отражение вашего детства и детских представлений о жизни. Чем радостнее вам в лесу, тем более позитивны ваши детские воспоминания; если же воображение нарисовало мрачную, пугающую картину, то, возможно, ваше детство было довольно трудным и прежние представления сказываются теперь на вашу жизнь.

*Ключ*  - ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Если вы подняли ключ или обрадовались ему, значит, вы как минимум готовы принимать перемены.

*Река* – олицетворяет течение вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представлялся поток, насколько чиста в нём вода. Камни на дне символизируют трудности, которые вы преодолеваете с детства.

*Забор* – символ преград, которые подстерегают человека на жизненном пути. Обратите внимание, какой забор – символическая изгородь или великая Китайская стена.

*Нора* – ваше восприятие скрытой опасности. Если вы смело полезли в нору – вы безрассудный или чересчур любознательный человек.

*Дом* – это вы сами. Насколько вам там нравится, настолько же хорошо вам с самим собой. Те комнаты, которые вы увидели, - это наиболее важные аспекты жизни. Там, где вам нравится, ­ всё хорошо, если же в какой-то из комнат беспорядок, возможно, у вас проблемы в этой сфере.

*Табличка* на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у кого-то написано имя, у других – все регалии и заслуги, у кого-то мелом просто нацарапано).

*Чердак*  - метафора образования, культуры и разных навыков, привитых вам. Если там всё запущено, то, наверное, вы не знаете, зачем столько сил приложили когда-то, чтобы получить диплом.

*Чайки* – это ваши родственники. В идеале их довольно много и они украшают пейзаж. Если же назойливо кричат и чуть ли не бьют крыльями по лицу, вероятно, у вас напряжённые отношения с близкими. Полное отсутствие чаек на горизонте – тревожный сигнал одиночества.

*Море –* ваша чувственная сторона личности. По тому, насколько бурным вам представляется оно, можно судить, какие отношения с людьми вы любите: тихие и спокойные или всплеск эмоций, чувств.

*Корабль* – воплощение вашей главной мечты на сегодняшний день. Насколько она достижима и красива, определяется по тому, какой корабль и на сколько далеко от берега он находится.

И ещё... То, как вы перелезли через забор и переправились через реку, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если отвечали честно и у вас нет каких-то особенных страхов (вода или высота), то характер преодоления обоих препятствий будет одинаковый. Если в вашем воображении, откуда ни возьмись, взялся помощник, материализовались мост, лодка или человек, значит. Вы мало рассчитываете на себя.

**Диагностика «Эмоциональное выгорание педагога».**

***Психолог:*** Прежде чем обратиться к симптомам, по которым можно определить состояние «эмоционального сгорания» давайте проанализируем результаты диагностики.

Теперь каждый из Вас знает степень своего выгорания и так давайте перейдем непосредственно к расшифровке симптомов сгорания.

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такиесимптомы:

 — 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.

**Упражнение 3 «Выбор».**

- Представьте, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1.​ Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

2​. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.

3​. Съедаете что-то другое.

4.​ Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

- Кто определился с ответом на вопрос, попрошу занять свои места рядом с соответствующими надписями.

Интерпретация:

**Если вы выбрали первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

**Если вы выбрали второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

**Если вы выбрали третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

**Если вы выбрали четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Психолог: - Спасибо, уважаемые коллеги. А теперь я прошу вас занять свои места.

**Упражнение 4 «Плюс-минус».**

Инструкция: участникам раздаются стикеры и ручки и дается следующая инструкция: «Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета – плюсы своей работы». Участники пишут, а потом им предлагается по- очереди прикрепить свои листочки с плюсами и минусами на дерево. Каждый участник озвучивает то что написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось и почему – плюсов педагогической деятельности или минусов. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе всё-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать единство затруднений педагогов.

**Психолог:** Сейчас я возьму стеклянную банку и наполню её камнями. Скажите, пожалуйста, полна ли банка? (Ответили: да, полна) Сейчас я возьму банку гороха и высыплю её содержимое в большую банку, немного потрясу её. Горох занял свободное место между камнями. А теперь полна банка? (Ответили: да, полна.)

Тогда я взяла коробку, наполненную песком, и насыпала его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл. Полна ли банка? (Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна.) Тогда из-под стола я достала кружку с водой и вылила её в банку до последней капли, размачивая песок.

**Психолог:** - А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что **банка — это ваша жизнь**. **Камни** — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.

**Горох** — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.

**Песок** — это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горох и камни. И так же в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей.

Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.

Вы спросите, какое значение имеет вода? Я это сделала просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

**Психолог:** - И в заключении я бы хотела вам сказать, берегите себя для себя! Спасибо за внимание!

**Рекомендации**

**Ритуал прощания «Дружественный круг»**

Инструкция: Сегодняшнее занятие давайте закончим общим дружеским рукопожатием. Для этого давайте станем в круг, мысленно пожелаем себе и другим что-нибудь очень позитивное, а затем, соединим наши руки и все вместе одновременно пожмем их.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

«Большая книга детского психолога» / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. Ростов на Дону, «Феникс»,2011

Колошина Т.Ю., Трусь А.А. «АРТ-терапевтические техники в тренинге»,СПб, «Речь», 2010

«Психология общения. Энциклопедический словарь» / А.А. Бодалева, М., «Когито-Центр», 2011

«Психология профессионального здоровья» / Г.С. Никифорова, СПб, «Речь», 2006

Саенко Ю.В. «Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями», СПб, «Речь», 2011

Сартан Г.Н. «Да – ответственности, нет – конфликтам!: Тренинг самостоятельности у детей», Екатеринбург, «У-Фактория», 2007