Занятие – практикум для педагогов детского сада на тему:

**«Профилактика профессионального выгорания педагогов»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Провел:старший воспитательКазакова Татьяна Сергеевна |

Екатеринбург, 2014

Цели:

* Познакомить педагогов с понятием «профессиональное выгорание», симптомами его проявления и причинами возникновения;
* Освоить методы профилактики синдрома «профессионального выгорания».

Предварительная работа:

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Ход занятия – практикума:

Добрый день уважаемые коллеги! Сегодняшнее наше занятие посвящено эмоциональному и профессиональному выгоранию, а точнее профилактике данного синдрома. Что же такое «Эмоциональное выгорание»?

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

Впервые термин «выгорание» (burnout) ввел американский психиатр Фрейденбергер в 1974 году, под ним подразумевалось состояние деморализации, разочарования и крайней усталости.

Как Вы думаете что может послужить причиной возникновения «профессионального выгорания»? (заслушать ответы участников). Все верно:

* эмоциональные перегрузки;
* несоответствие результатов затраченным силам;
* неумение регулировать собственные эмоции;
* ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда.
* не умение выходить из трудных ситуаций в общении с родителями, администрацией и даже детьми.

Как же происходит эмоциональное выгорание?

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии *(Маслач, 1982)* — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

первая стадия:

• начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

• исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

• возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

вторая стадия:

• возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

• неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

третья стадия:

• притупляются представления 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 и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Теперь, когда мы с вами знаем о «профессиональном выгорании» самое главное, предлагаю Вам немного поупражняться и поиграть

Наша первая игра «Что общего» (упражнение на сплочение группы)

Выбирается один водящий. Педагоги говорят, что у них есть общего с водящим (одежда, прическа, характер и т.д.)

Игра «Чувства» (правила игры схожи с «Фантами»)

Каждый из участников на листе бумаги пишет какое-либо чувство. Затем листки собираются и помещаются в коробку. Участники, не глядя, достают листок (не показывая остальным) и при помощи и жестов начинают изображать чувство, написанное на листе. Высказаться должны все участники только после этого читается правильный ответ.

Игра «Позитиффчик»

По правилам этой игры каждый из педагогов должен выбрать одного из воспитанников группы, которого он считает «трудным». Затем быстро найти и назвать пять-десять хороших качеств этого воспитанника (не нужно заострять внимание на том, кто по-вашему сложный, просто найдите положительные черты и он вам понравится)

Следующая наша игра «….за то ты…»

Каждый из участников подписывает свой листок и пишет на нем свой недостаток, затем передает другим участникам. Другие участники в свою очередь, пишут «за то ты…..» и дописывают положительное качество этого человека. В конце игры листочки возвращаются к хозяину.

В заключении мы проведем игру «Чему я научился» (рефлексия)

На мольберте размещен ватман с уже написанными неоконченными предложениями:

* я научился…
* я узнал, что…
* я нашел подтверждение тому, что…
* я был удивлен тем, что…
* самым важным для меня было…
* мне сегодня…

Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на ватмане.

Советы:

Что нужно и чего не нужно делать при 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.

* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

После окончания занятия все участники получают памятки с упражнениями и играми для профилактики «выгорания»

Благодарю Вас за внимание! Надеюсь, что полученная информация оказалась ценной для Вас.

Литература:

* Батаршев А.В. Психология управления персоналом. – М.:2007.
* Водопьянова Н.Е, Старченкова Е.С. Синдром выгорания. – СПб.:2009.
* Митина Л.М. Психология развития и здоровье педагога. «Про-пресс»
* Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов.- СПб.:2009.
* Пайнс Э., Маслач К*.* Практикум по социальной психологии. — СПб.: Питер, 2000.
* Самоукина Н.В. Синдром профессионального выгорания.
* Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – Аркти. М., 2005