**Семинар-практикум с элементами тренинга:**

**«Синдром эмоционального выгорания педагогов».**

Подготовил:

педагог-психолог

Вершинина Я.С.

**Цель:** повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья.

**Задачи:**

1. Информирование педагогов о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения.
2. Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.
3. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.
4. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

**Оборудование**: презентация, карточки к упражнениям «Без масок», релаксационное видео «Красота природы».

**Участники:** педагоги.

**Время проведения**: 45 минут-1час.

**Ход занятия**

1. ***Организационная часть.***

*Приветствие.*

Хотелось бы начать нашу встречу с вопроса: «Какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «Эмоциональное выгорание»?».

Сегодня на нашем семинаре-практикуме мы разберемся, что такое эмоциональное выгорание, его симптомы, фазы и причины, а также заденем вопросы профилактики СЭВ.

1. ***Основная часть.***

Но для начала предлагаю небольшую игру-разминку. Предлагаю каждому назвать свое имя и прилагательное, которое начинается на первую букву вашего имени и может вас характеризовать, например, Лариса-лояльная, Дмитрий-добрый.

*Теоретический блок.*

Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В определенный момент приборы выключаются, свет гаснет. Пробки — это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое эмоциональное "выключение" человека получило название "синдром эмоционального выгорания".

По мнению известного психолога Виктора Бойко, "эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".

Самый показательный симптом выгорания — это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он "рвется в бой", готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным и к своей работе, и к коллегам по работе.

В. В. Бойко выделяет три фазы формирования выгорания.

Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

Фаза резистенции (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Фаза истощения. Фаза истощения сопровождается общим падением

энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

Каждая фаза содержит определенные симптомы, описывающие динамику развития синдрома выгорания.

К симптомам эмоционального выгорания относятся :

* эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
* напряженность в отношении к людям;
* заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
* частая раздражительность;
* психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
* снижение активности.

Далее педагогам оглашаются результаты диагностики уровня эмоционального выгорания по методике В.В.Бойко. Как видите, тема достаточно актуальна и для нашего коллектива.

*Практический блок.*

*Упражнение «Без масок».*

Цель: познакомиться с атмосферой группы.

Инструкция: Закончите фразы, записанные на карточках. Долго не задумывайтесь. Говорите первое, что приходит в голову.

Фразы:

«Я горжусь тем, что…»;

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня…»

«В последнее время в работе меня огорчало…»

«Мне бывает скучно, когда я…»

«Мне очень трудно забыть, но я…»

«Моя сильная сторона в профессиональной деятельности…»

«Верно, что я еще …»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я…»

«Мои друзья редко…»

«Думаю, что самое важное для меня…»

Спасибо, за откровенность. (Делается вывод об атмосфере в группе).

*Теоретический блок.*

Причины синдрома эмоционального выгорания у педагогов:

1. Повышенные требования со стороны общества к личности педагога и его роли, что увеличивает нервно-психическое напряжение человека и приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

2. Постоянные или периодические стрессы, необходимость сдерживать чувства при общении с детьми и родителями, что влияет на психику и физическое состояние человека.

3. Высокая эмоциональная загруженность педагогов, приводящая со временем к «педагогическому кризису», «истощению» (Ю. Л. Львов) .

4. Высокая ответственность за жизнь и здоровье детей.

Несоответствие ожидаемого результата и фактического.

5. Возникновение и развитие излюбленных приёмов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как – неизвестно.

6. Возможность изоляции педагога в коллективе, когда его инновационные поиски не поддерживаются, или педагог, наоборот, не желает идти в ногу с инновационным коллективом.

*Упражнение «Баланс реальный и желательный»*

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

*Упражнение "Автобус".*

Цель: Осознание способов достижения жизненных целей.

При помощи стульев отграничивается небольшое пространство, имитирующее салон автобуса. Участники изображают пассажиров автобуса в часы пик. Ведущий, обращаясь к участнику, находящемуся в середине салона, сообщает, что автобус подъехал к остановке, и предлагает срочно выйти из автобуса. По мере того, как участники один за другим покидают салон, стулья сдвигаются, создавая тесноту. Когда в автобусе останется 3-4 пассажира, он снова заполняется участниками.

Можно усилить интригу - спросить перед упражнением у участников, какое название остановке они бы дали - чего бы Вы хотели добиться в жизни? - ведущий записывает на листок. Затем называются остановки (быть богатым, сделать блестящую карьеру и т.д.), и выходит тот участник, кто назвал данную остановку.

Рефлексия:

каково выбираться из переполненного автобуса?

приходилось ли Вам оказываться в таких ситуациях?

как Вы обычно поступаете, оказавшись в подобной ситуации?

как чаще всего ведут себя окружающие?

"Автобус" - это наша повседневная жизнь. То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

*Игра “Автомобиль”.*

Необходимо представить всех педагогов доу в виде автомобиля. Записать варианты на листке. Совместно выбрать один из вариантов. Предложить каждому представить себя частью автомобиля. Записать предложения на доске. Обсудить варианты. Сделать вывод: “Каждому в нашем коллективе есть достойное место”.

*Игра “Волшебная шкатулка”*

 В конце семинара-практикума участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

 Варианты пожеланий:

 — Тебе сегодня особенно повезет!

 — Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

 — Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

 — Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!

 — Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

 — Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

 — Сегодня твой день, успехов тебе!

 — Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

 Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

1. ***Заключительная часть.***

*Подведение итогов. Обратная связь.*

Рефлексия: Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали на занятии?

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.

**Приемы и способы профилактики СЭВ.**

Прежде всего, проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации. Наконец, освойте стратегии конструктивного (позитивного) снятия неизбежно возникающих стрессов.

1. **Баланс желаний и возможностей.**

– не стремиться всё улучшить,

– меньше мыслить категориями “должен”, “обязан”, “вынужден”,

– прощать себя и других,

– учиться говорить “нет”,

– отсеивать лишнюю информацию.

1. **Самоконтроль.**

– не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,

– определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,

– прислушиваться к собственным потребностям и заботам,

– стараться выполнять принятые решения.

1. **Организация своего времени.**

**Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:**

– выделять приоритетные задачи,

– назначать реалистические сроки,

– делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,

– предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,

– всегда оставлять время для себя,

– не брать на себя слишком много,

– поручать часть дел другим,

– делать всё по очереди.

**Психологическая диета**

1. ***Приятное начало и конец дня.*** Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.
2. ***Фиксирование положительных импульсов.*** Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.
3. ***Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов***

Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.

1. ***Соблюдение пропорции забот и отдыха.*** Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.
2. ***Сохранение положительной тематики разговоров.*** Необходимо научиться контролировать течение разговора:
   * в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы
   * постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени
   * старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом.
   * разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему
3. **Взаимоотношения с людьми.**

**Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:**

**–** беречь интимные отношения,

– развивать общительность,

– замечать чувства окружающих и не смешивать их с собственными,

– поддерживать контакты с друзьями,

– подбадривать окружающих.

1. **Помощь и поддержка.**

Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

– каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,

– не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам.