



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126 г. Липецка

Семинар-практикум для педагогов

«Профилактика синдрома эмоционального, профессионального выгорания»

Подготовила:
педагог-психолог
Бартенева Ольга Владимировна

ЛИПЕЦК

Количество участников: 12-13 человек

Продолжительность семинара: 45-1ч

1 этап Приветствие.

Здравствуйтесь мне очень приятно сегодня всех вас видеть. Наша встреча сегодня посвящена проблеме синдрома выгорания.

И целью нашего семинара будет являться профилактика синдрома профессионального выгорания.

В профилактику синдрома выгорания входят следующие задачи:

- Гармонизация психо-эмоционального состояния, снятие напряжения, накопившейся усталости;

- Актуализация в себе творческого начала;

- Совместный поиск профилактики эмоционального выгорания.

Прежде чем мы приступим к теме нашего семинара, давайте выполним несколько приятных упражнений, которые помогут нам настроиться на работу.

Вводные упражнения на создание психологического настроения на работу, снятия эмоционального напряжения.

«Импульс»

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения, сплочение группы.

Участники становятся в круг и по кругу передают друг другу рукопожатие.

«Подарки»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения.

Участники дарят друг другу «подарки» жестами показывая, что они хотели бы подарить, остальные отгадывают.

После выполнения упражнений проговорить участникам их цели.

«Имя»

Цель: подкрепление положительного отношения к себе, актуализация внутренних резервов.

Наше имя тесно связано с нашим внутренним мироощущением, ощущением себя в этом мире, принятием себя.

В психологии есть много техник посвящённых работе с именем – это помогает запустить внутренние резервы личности, подкрепить положительное отношение к себе.

Сделать аппликацию «ромашка» в центр вписать своё имя, на лепестках – ласкательные производные от имени или семейные прозвища. Внизу на стебельке имя, с которым окружающие обращаются когда сердятся. После выполнения упражнения участники по желанию могут показать друг другу получившиеся работы. Если нет желания, то не показываем и не обсуждаем.

Упражнение «Я – дома, я – на работе».

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я - на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты,
- противоположные черты
- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
- отсутствие общих черт
- какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные

различия и т.д.

2 Этап Раскрытие темы семинара. Теоретические аспекты. Совместный поиск путей профилактики эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Во время работы педагог находится далеко не в комфортных условиях. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с нездоровыми условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат и т. д. Прежде всего, речь идет о психологических и организационных трудностях, связанных с преподаванием, а именно: необходимость постоянно «быть в форме», невозможность эмоциональной разрядки, неравномерность временной занятости, непостоянство возрастного состава учащихся и т. д. Все они могут привести к «эмоциональному выгоранию»

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Симптомы профессионального выгорания

К **психофизическим симптомам** профессионального выгорания относятся такие, как:

- чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 час. утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 час. ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно встать на работу);

- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений;
- возможно, профессиональное выгорание является одной из причин снижения продолжительности жизни в России, особенно у мужчин.

К **социально-психологическим симптомам** профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции, как:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

К **поведенческим симптомам** профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Три стадии нарастания синдрома

Как уже было сказано, профессиональное выгорание – процесс постепенный. Согласно исследованиям в нем можно выделить три основные стадии.

Первая стадия

Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например путем расслабления и организации перерывов на работе.

Проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет

На второй стадии

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, больных, клиентов), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия — собственно личностное выгорание. Хронические признаки и симптомы.

Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее

общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

Чтобы избежать синдрома профессионального выгорания старайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

1. Оценить ситуацию: как изменилось за последнее время отношение к работе, если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры. И не вздумайте прятаться от реальности: “Да ничего, просто переутомилась”.

2. Создать себе комфортные условия работы. Даже “милые пустячки”: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами и т.д. - помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям.

3. Регулярно давать себе возможность расслабиться, сделать себе что-либо приятное.

4. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

5. Разговаривать с людьми “по пустякам” - возможность просто поболтать на отвлеченные темы - тоже лекарство от стресса.

6. Использовать обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлеченные темы и непосредственно обеда, а не для подготовки к занятиям.

7. Избавится от боязни ошибаться - достичь полного совершенства все равно не получится, а попробовать разные варианты необходимо. Задайте себе вопрос: что будет, если я сделаю ошибку, - случится мировая катастрофа?

3 Этап Актуализация в себе творческого потенциала.

Творчество - это тот ресурс который даёт нам силы, вдохновляет нас и одновременно помогает расслабиться, отпустить проблемы. На этом принципе построено отдельное коррекционное направление в психологии – арт-терапия – терапия творчеством, или как иначе говорят исцеление искусством. И сейчас мы с вами с помощью арт-терапевтического упражнения будем актуализировать в себе, поднимать, творческий потенциал. Упражнение которое мы с вами будем сейчас выполнять называется «волшебные краски».

«ВОЛШЕБНЫЕ КРАСКИ»

Задачи: сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, групповое сплочение, развитие креативности.

Сначала участники группы делают краски из муки, соли, подсолнечного масла, клея ПВА, потом добавляют в него гуашь. Такими красками, созданными собственными руками, приятно рисовать, выражать себя и свои чувства, оставлять след...

Рецепт “волшебных красок”: 2 столовые ложки муки смешать с 1,5 столовыми ложками соли, добавить 1/3 чайной ложки подсолнечного масла и чуть-чуть воды. Замесить. Постепенно тесто нужно разбавлять водой, чтобы оно стало

жидковатым, как густое тесто для блинов. После этого добавляются 2 столовые ложки клея ПВА. Если тесто сильно загустело можно добавить воды. Далее, в тесто добавляется гуашь того цвета, который нужно создать.

Участники группы договариваются между собой, каждый берется изготовить свой цвет. Для рисования краски становятся общими. Лучше всего рисовать на грубом картоне или ватмане. В процессе рисования краски не размазываются, а выливаются на картон или ватман.

Установка на упражнение: данное упражнение будет более терапевтичным если выполнять его в полной тишине или под приятную спокойную музыку.

- А теперь я предлагаю вам посмотреть и выполнить несколько релаксационных упражнений и техник.

Для начала мне хотелось бы показать вам одну технику из телесно-ориентированной терапии. Это упражнение вы можете применять дома на близких, а также и в работе помогаю расслабиться, отойти ко сну, или просто немного успокоиться перевозбуждённому ребёнку. (Показываю упражнение на Наталье Александровне)

А теперь давайте сами выполним релаксационное упражнение, которое называется **«Жираф»**

Цель: снятие эмоционального напряжения, стимулирование воображения.

Время выполнения 2 минуты.

Сидя на стуле.

1. Сядьте поудобнее, постарайтесь максимально расслабиться.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите это три раза.
4. Теперь поворачивайте шейю.
5. Приподнимите плечи, опустите их. Повторите три раза. Затем поднимите каждое плечо несколько раз.
6. Снова сядьте прямо и удобно. Почувствуйте как удлинилась ваша шея, как она расслабилась. Представьте себя с длинной как у жирафа шейю.

Следующее упражнение называется **«Придуманная страна»**

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Время выполнения 3-4 минуты.

Сидя или лёжа:

1. Закройте глаза. Устройтесь поудобнее. Представьте себе свою собственную волшебную страну, нарисуйте её в своём воображении, уделите внимание каждой детали.
2. Это единственное место, где вы можете делать всё, что вам захочется. Кроме вас там есть только птицы и звери, цветы. Прислушайтесь к их звукам, запахам, попробуйте ощутить их.
3. А теперь представьте в этой стране огромное синее, чистое, тёплое море. Поплавайте в нём. Ощутите приятную свежесть морской воды.
4. Захватите с собой это чувство легкости, приятной прохлады, бодрости, умиротворения и покоя.
5. А теперь можно открывать глаза.

4 Этап Рефлексия, обсуждение проделанной работы

Задачи:

- обсуждение участниками семинара своих переживаний, впечатлений по поводу услышанного материала, проделанной работы;

Благодарю за работу, на этом мы сегодня заканчиваем и прощаемся с вами до следующей нашей встречи.