

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №33 «Аленушка» ст. Павлодольской

**Семинар-практикум для педагогов
«Профессиональное выгорание. Профилактика»**

Выполнила:
воспитатель
Суслова Татьяна Николаевна

РСО - Алания
2023-2024 учебный год

Семинар-практикум для педагогов «Профессиональное выгорание. Профилактика»

Цель. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов»

Задачи:

- Создать условия, способствующие **профилактике** синдрома эмоционального **выгорания**;
- Передать психологические знания о синдроме эмоционального **выгорания**, его причинах и способах преодоления **педагогам ДОО**;
- Развивать коммуникативные умения, эмоционально-волевую сферу;
- Учить снимать эмоциональное напряжение;
- Формировать навыки самопознания и саморазвития личности в целом.

Упражнение «*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.

Комментарии для ведущего.

Это упражнение показывает, насколько группа готова к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать. Также это упражнение может использоваться для сплочения группы.

Понятие «**Профессиональное выгорание**»

Профессия «педагог», иначе «*работа сердца и нервов*», требует буквально ежедневного, даже ежечасного расходования огромных душевных сил. Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его **профессиональные успехи**, и психологическое здоровье. Что касается **профессиональной деятельности педагога** дошкольного образования. Она характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего дня протекает в напряженной обстановке: эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Речь идет о нервозности, раздражительности, усталости, разного рода недомоганиях.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «*разрядки*», или «*освобождения*» от них. «*Запах горящей психологической проводки*». Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Термин "эмоциональное **выгорание**" введен американским психиатром Х. Дж. Фрейдбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании **профессиональной помощи**. Первоначально термин определялся как состояние изнеможения, истощения, ощущение собственной бесполезности.

Согласно современным данным, под "психическим **выгоранием**" понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в **профессиях социальной сферы**. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К.Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (*цинизм*) и редукцию **профессиональных достижений**.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к сотрудникам и детям. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными, возникающие негативные установки могут по началу иметь скрытый характер, проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается и приводит к конфликтам.

Стадии **профессионального выгорания**

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!»*

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.

У человека, подверженного **выгоранию первой степени**, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки. В этом случае человек может помочь себе сам (*путем расслабления, организации перерывов в работе*).

На второй стадии **выгорания** симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Обычные способы лечения здесь неэффективны, для заботы о себе требуются дополнительные усилия.

Признаки и симптомы третьей стадии **выгорания** являются хроническими. Попытки позаботиться о себе не приносят результата, а **профессиональная** помощь может не дать быстрого облегчения. На первых двух стадиях **выгорания** человек может восстановиться, но чтобы "вернуться", ему необходимо либо научиться жить с тем, что есть, либо изменить ситуацию. По мнению Кристины Маслач, полностью **выгоревший человек**, вероятно, не изменится.

Основная причина синдрома **выгорания** - это несоответствие между личностью и работой.

Что касается причин возникновения состояний эмоционального **выгорания в педагогической деятельности**, то **педагоги выделяют следующие**:

- высокую эмоциональную включенность в деятельность - эмоциональную перегрузку
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния
- организационные моменты **педагогической деятельности**: нагрузка, расписание, моральное и материальное стимулирование
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией

Давайте задумаемся, разве только объективные причины разрушают здоровье **педагога**. Мы видим, что один человек от какой-либо беды чуть ли не рассыпается на части, а другой усмехнется и скажет: *«Спасибо, могло быть и хуже, все таки везучий я человек»*

Мировоззрение человека, его личностные качества – главная причина жизненной устойчивости.

Причинами, разрушающими здоровье, могут быть:

- неумение принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста;
- неумение жить в данный момент, считая его главным в жизни;
- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- неумение найти место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей **профессии** и тем самым сохранить здоровье.

Психические причины:

- неумение противостоять стрессам;
- отсутствие управления своими эмоциями;
- неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости.

Симптомы **профессионального выгорания**

ПЕРВАЯ ГРУППА:

психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (*симптом хронической усталости*);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями 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;
- 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.

ВТОРАЯ ГРУППА:

социально-психологические симптомы

- 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, стыда, подозрительность, скованность*);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «*что-то не так, как надо*»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «*не получится*» или «*я не справлюсь*»;
- общая негативная установка на жизненные и **профессиональные перспективы** (по типу «*как ни старайся, все равно ничего не получится*»).

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (*увеличивает или сокращает время работы*);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- 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 людей, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Оказывается, что часто встречающиеся и так знакомые всем симптомы: общее чувство усталости, неприязни к работе, чувства беспокойства, разбитости и раздражения, негативная установка на жизненные перспективы, желание сменить **профессию**, депрессия и т. д. указывают на развитие синдрома **профессионального выгорания**.

Как думаете, в каком возрасте **педагоги** наиболее подвержены СЭВ?

Это интересно! Многочисленными исследованиями были выявлены особенности проявления состояния эмоционального **выгорания**

В результате исследования было выявлено, что чаще всего состояние эмоционального **выгорания** **проявляется у педагогов** со стажем от 5 до 7 и от 7 до 10 лет.

У молодых специалистов, как и у специалистов с 10-летним стажем проявления эмоционального **выгорания** **является невысокой (8-11%)**. В первом случае, сказывается продолжающийся процесс адаптации. Деятельность **педагога в данный период**, скорее всего, направлена на совершенствование технологий воспитания, оттачивание **педагогического**

мастерства, а результаты деятельности пока не оказывают существенного влияния на его психоэмоциональное состояние.

У **профессионалов со стажем 10 лет**, возможно, уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им более спокойно реагировать на **педагогическую ситуацию**. Однако в период от 15 до 20 лет частота проявления состояний эмоционального **выгорания** вновь повышается до 22%.

Изучая "**выгорание**" у **профессионалов**, психологи выяснили, что данное явление "инфекционно": те, кто подвержен синдрому эмоционального сгорания, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание "**выгорающих**".

Профилактика эмоционального выгорания

Как и во многих других случаях, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Для борьбы с эмоциональным **выгоранием** **нужно**, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. А помочь при этом могут следующие способы:

- С управлением дыхания
- С управлением тонусов мышц, движением
- С воздействием слова

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон
- вкусная еда
- общение с природой и животными
- движение
- танцы
- музыка
- сауна, массаж
- ванна с пеной
- SPA-процедуры

Физиологическая саморегуляция:

«Болезни души неотделимы от болезней тела» Спутник стресса – это мышечный зажим.

Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. *«Мышечный панцирь»* - он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

Способы физиологической саморегуляции:

- различные движения потягивания и расслабления мышц
- посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т. д.

РЕЛАКСАЦИЯ — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального **выгорания** **В. В. Бойко**
Упражнение *«Выбор»*

Посмотрим на вашу реакцию на мелкую неудачу и больше узнаем о себе любимых.

- 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.

Упражнение «Комплимент» (предварительно разделить на пары: чтобы выбор был максимально произвольным используем прием: участникам в случайном порядке раздаются карточки со словами. Обладатели карточек, связанные общей темой, составляют пары, например, гром-молния)
Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты!»

Сейчас мы будем говорить друг другу комплименты. Обмен будет в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Например,

-Светлана, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А ещё я добрая!

- А у тебя, Аня, такие красивые глаза!

-Да, это так! А ещё я...

Комплимент принимается в форме: Да, это так! А ещё я... (*добавляется положительное качество*) и комплимент возвращается говорящему.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

Игра «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Члены группы – «атомы» – свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (*хлопок*) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т. д. в конце упражнения объединяется вся группа

Упражнение «Толстое стекло»

Цель: отработка навыков выразительного использования мимики и жестов, необходимых педагогам в их повседневной работе.

Содержание: участникам предлагается представить, что они общаются через толстое стекло, то есть они прекрасно видят друг друга, но не слышат. Используя невербальные средства общения по очереди сообщают некую информацию друг другу.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Может использоваться для сплочения группы.

Игра “Волшебная шкатулка”

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

А закончить нашу с вами встречу мы хотим притчей.

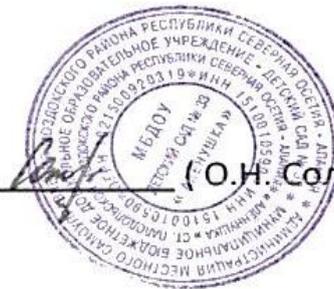
«Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли, и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца».

Заведующая МБДОУ № 33 «Алёнушка» _____



(О.Н. Соловьева)