Муниципальное бюджетное дошкольное образовательной учреждение

«Детский сад №67» (МБДОУ «Детский сад №67»)

**Семинар-практикум**

**“Профилактика синдрома эмоционального выгорания среди педагогов дошкольных образовательных учреждений”**

**Составила: Шефер Н.Ю.,**

**старший воспитатель**

**Барнаул, 2018**

***Организационная информация***

Количество участников: 10 человек, в просторном помещение.

Продолжительность: 40 минут

Время проведения: ноябрь.

Форма проведения – круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнение в подгруппах.

***Цель:*** в ходе семинара-практикума ознакомить педагогов с понятием “синдром эмоционального выгорания”, его основными причинами и симптомами, определить основные условия сохранения эмоционального здоровья педагога; повысить самооценку педагогов, их уверенность в себе; привлечь их к самопознанию и самоанализу; создать условия для психологической разгрузки педагогов; развитие толерантности и эмпатии друг к другу.

***Участники***: педагоги МБДОУ «Детский сад №67»

**Ход проведения**

***Вводное слово***

Цель: ознакомление участников с содержанием предстоящего курса занятий.

***Правила работы в группе***

* Доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются);
* Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того над чем ведется работа);
* Обращение на ты;
* Активность (даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнить);
* Искренность в общение;
* Недопустимость непосредственных оценок (оценивается не человек: «Он не прав», «Он мне не нравится»)
* Уважение к говорящему (У каждого должна быть возможность высказаться)

***Ожидания***

 Педагоги на бутонах бумажного цветка записывают свои ожидания от семинара.

***Приветствие***

 Участникам семинара-практикума предлагается поздороваться с группой и продолжить фразу: “Здравствуйте! Сегодня замечательный день, потому что…”.

***Упражнение “Снежный ком”***

***Цель:***  Снизить эмоциональное напряжение.

Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть имя.

***Инструкция:*** Устройтесь поудобнее, по очереди будем называть не свое имя а прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние. Например, Я спокойная.

**Информационное сообщение**

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.

 В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие *симптомы:*

 — 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.

Исследования показывают что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления.

Когда мы эмоционально выгораем первое что- то с нами происходит – это стресс. Стресс – это все что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

«Как мы мыслим так мы себя и чувствуем. То есть все зависит от уменияи правильно реагировать на те или иные события.

Стресс бывает хороший и плохой(Пример стресса –Это когда Наталья Викторовна участвовала в конкурсе «Воспитатель года» и получала положительные эмоции. Пример дистресса это несчастный случай дома, в детском саду- не чего хорошего одни отрицательные эмоции)

Дистресс – это вредоносный стресс, который может иметь социально опасные последствия, в том числе неадекватное поведение.

**Тест на дистресс:**

Отмечайте галочкой симптомы, которые вы наблюдаете у себя

Симптомы дистресса:

\* рассеянность;

\* ухудшение памяти;

\* повышенная возбудимость;

\* постоянная усталость;

\* потеря чувства юмора;

\* резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;

\* пристрастие к алкогольным напиткам;

\* отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);

\* иногда боли в голове, спине, в области желудка;

\* полное отсутствие источников радости.

Если у вас присутствуют 5 или более из этих признаков, то нужно срочно вытаскивать себя из болота.

***Упражнение «Скажи три слова о своей работе не задумываясь»***

***Цель:*** увидеть ценности своей работы для себя.

***Упражнение «Я на работе, я дома»***

Теперь я вас попрошу нарисовать два круга, не больших. Первый круг будет реальный как происходит у вас сейчас на работе т.е. делим свой круг на проценты. Сколько процентов у вас занимает дом, а сколько работа. А второй круг как бы вы хотели, возможно вы бы не чего и не меняли. Оставили все как есть.

***Коллаж “Создание условий эмоционального комфорта педагога дома и на работе”***

**Цель:** активизация группового взаимодействия, определение условий, которые помогают обеспечить эмоциональный комфорт педагога дома и на работе.

***Материалы:*** фото, журналы, ватманы, ножницы, клей, скотч, фломастеры, карандаши.

Ведущий: “Мы с вами уже ознакомились с основными причинами и признаками “синдрома эмоционального выгорания”. А теперь я предлагаю определить те условия, которые помогут нам сохранить ощущение внутреннего равновесия и эмоционального комфорта как дома, так и на работе”.

 Педагоги делятся на две группы. Ведущий предлагает первой группе создать коллаж на тему “Условия эмоционального комфорта педагога на работе”, а второй – “Условия эмоционального комфорта педагога дома после работы”.

 По окончании команды защищают свои проекты.

***Упражнение “Ведро мусора”***

***Цель:*** освобождение от негативных чувств и эмоций.

***Материалы:*** листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”.

 Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на…”, “я сержусь на…”, и тому подобное”.

 После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

***Упражнение «Дерево помощи»***

***Цель:*** конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов поведения при выходе из состояния стресса: обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессом.

***Материал:*** Большой ватман с нарисованным деревом с пятью ветками- «Семья», «Воспитанники», «Коллеги», «Рабочее место», «Деятельность/Творчество», листочки – карточки желательно разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.

«Мы уже много говорили о том, что приводит к стрессу, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающийся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессом.

Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На доске вы видите пять таких сфер. На ваших листочках напишите, что же вам помогает бороться со стрессом, спасать себя от выгорания? Что конкретно вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере чтобы снять стресс?

Кто готов, теперь давайте их наклеим, как листья, на свою ветку.

Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось всего листьев? Как вы думаете что это значит? Подойдите к дереву почитайте, что написано на его листьях. Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил?

Это дерево теперь останется у меня в кабинете. Вы можете в любой момент подходить к нему и искать для себя новые способы борьбы с эмоциональным выгоранием.

***Упражнение «Пять поступков которыми я горжусь в своей жизни»***

***Цель:*** Повышение самооценки

Во многих из  нас  воспитали  убеждение  в  том,  что  хвалить  себя  мысленно  или  вслух - «нескромно».  Иногда нам  намного  проще  находить  у  себя  недостатки,  чем  достоинства. Собственно говоря, самокритичность полезна, но она рискует превратиться в привычку, а такая  привычка  крайне  вредна.  Если человек  постоянно  себя  принижает,  сможет  ли  он чувствовать себя уверенно в общении с людьми? Предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

«Напишите пять поступков в своей жизни которыми вы гордитесь, написали, а выбрать один самый главный для вас и сказать его в микрофон.

\_ Я не хочу хвастаться, ноя горжусь…..!

***Упражнение «Мои достоинства»***

***Цель:*** Поднятие самооценки

« Сейчас на альбомном листе мы каждый рисует солнышко. В центре солнышка пишем свое имя, а лучиков у солнышка должно совпадать с количеством человек. Теперь пускаем свои солнышки по кругу, а мы друзья пишем положительный качества, достоинства, пожелания этого человека….Листочек должен придти к вам. Посмотрите что вам написали. Теперь этот листочек надо повесить на видное место когда вам будет плохо вы посмотрите и настроение у вас поднимется.»

**Упражнение «Ласковый дождь»**

**Цель:** релаксация

«Предлагаю вам встать в круг и повернутся на право.( Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»). Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость. Изобразите дождь на спине соседа… Пошел сильный дождь с крупными каплями…Капли падают и скатываются по спине… Дождь становится мельче,….Медленнее… Отпустите соседа…...Подставьте руки дождю… лицо….почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя: Вдох-выдох- 3 раза. Спасибо»)

***Подарок «Баночка пожеланий»***

В конце семинара-практикума участникам вручается «Баночка пожеланий», которая подскажет им, что их 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 его заслуживаешь!

 — Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

 — Сегодня твой день, успехов тебе!

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

**Буклет «Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания»**

ЛИТЕРАТУРА

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.
3. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.
4. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.
5. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010.
6. Стреж Л. Профилактика эмоционального выгоряния среди педагогов ДНЗ / Л. Стреж // Психология дошкольника. – 2012. — № 11. – С. 51-53.
7. Чувасова Ю. Профилактика синдрома профессионального выгорания. Семинар-практикум для педагогов / Ю. Чувасова // Психология дошкольника. – 2012. — №2. – С. 30-34.