

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 271»
(МАДОУ «Детский сад № 271»)

Семинар-практикум:

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов»

Подготовила: педагог-психолог

Клиновицкая О.В.

г. Барнаул, 2023

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива, снятие психоэмоционального напряжения, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

- активизация процесса самопознания у педагогов;
- создание условий для групповой сплоченности;
- формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;
- освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- снятие эмоционального напряжения;
- создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.

Правила тренинга

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- Доверительный стиль общения
- Активное участие в происходящем
- Общение по принципу «здесь и сейчас»
- Уважение к говорящему.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Узнаем, какие ассоциации связаны у вас с «эмоциональным выгоранием».

Инструкция: Закройте на минуту глаза и подумайте, какие образы, явления, предметы вы видите, когда слышите слова «эмоциональное выгорание». Поделитесь, кто что представил. (Выслушиваем ответы и обобщаем их, предлагая свои варианты ассоциаций).

«Это работа сердца и нервов, где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил» В.А. Сухомлинский

Синдром эмоционального выгорания – состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.

Синдром - совокупность симптомов, свидетельствующих о той или иной патологии.

Эмоциональное выгорание – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие ситуации.

Симптомы:

-физиологические

-психологические

-поведенческие

-личностные.

Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности специалиста, профилактика данного синдрома является значимым аспектом в системе профилактической работы дошкольного учреждения.

Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой).

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?

4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение. Что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?

5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?

6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать. Когда вы эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Посчитали положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Профилактика СЭВ:

- Психологические (саморегуляция, релаксация, аутотренинг, дыхательные практики, арттерапия)

- Физические (массаж, занятие спортом, гимнастика, ходьба, прогулки и другие виды физической активности)
- Физиологические (водные процедуры, баня и т.д)

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты ставлю 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, сожаления, гнев, ярость.

Техника, которую я предлагаю вам проделать, удивительно проста и при этом эффективна. Если у вас конфликт, множество претензий, непонимание во взаимоотношениях, не дающие покоя обиды, даже если вы обижены на судьбу, то эта методика позволит вам быстро и безопасно высвободить весь эмоциональный негатив. Всё, что вам потребуется, это ручка и бумага.

Пишите всё, что захочется, не сдерживайтесь в словах и выражениях, смело выливайте на бумагу свой негатив, ведь отправлять письмо адресату не придётся. Полностью отпустите себя, доверьтесь процессу, будьте совершенно свободны.

Можете писать одни и те же оскорбления обидчику несколько раз подряд, пока не пропадет желание это делать. Так происходит процесс освобождение подавленных когда-либо эмоций.

Важно свои оскорбления выражать только письменно, не произнося их вслух!!!

Пишите! Пишите, не думая, ничем себя не ограничивая, до тех пор, пока не иссякнет поток эмоций, пока не почувствуете, что сказать больше нечего. Когда эмоции утихнут, закончите своё письмо.

Когда письмо закончено, педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Упражнение «Мой список удовольствий»

Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается распределить их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Упражнение «Управление дыханием»

Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); – на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; – затем плавный выдох на счет 1-2-3-4; – снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение с элементами арт-терапии «Солнце».

Цель – повышение самооценки, поиск ресурсного состояния внутри себя.

Заключительная часть:

ПРИТЧА О КОЛОДЦЕ.

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 заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на

спину ослика, он стряхивал и примаминал 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.

Каждая проблема – это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Литература:

1. Скорина А.Ю. Семинар-тренинг для педагогов "Синдром профессионального выгорания". Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/592094/>.
2. Мотина Н.К. Тренинг для педагогов "Стресс и способы регуляции эмоционального состояния". Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/528230/>.
3. Примерова Н.В. «Стресс и здоровье». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/529662/>.