

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 48 города Ставрополя
Надеждина Наталья Николаевна

Работа с педагогами

«Как не сгореть на работе ... или о профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов»



подготовила:
педагог-психолог МБДОУ д/с № 48
Надеждина Н.Н.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 48 города Ставрополя
Надеждина Наталья Николаевна

Тема: «Как не сгореть на работе или о профилактике синдрома профессионального выгорания педагогов»

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 дошкольного образовательного учреждения.

Материалы: Ручки, карандаши, листы бумаги, проектировочная доска

Ход семинара-практикума

Приветствие

Участникам семинара-практикума предлагается поздороваться с группой и продолжить фразу: *«Здравствуйте! Сегодня замечательный день, потому что...»*.

1. Теоретическая часть

Тест «Какой вы работник»

На рисунке изображен силуэт лошади. Ваша задача — завершить эту картинку, вырисовав все детали внешности животного, а также создав вокруг необходимый фон. Поместите лошадь в комфортные, приятные ей условия.

Ключ к тесту



В этом тесте лошадь — это вы сами. Символ достаточно прозрачен: людей, много работающих, называют рабочими лошадками. в зависимости от того, как вы изобразили

лошадь, насколько четко вы прорисовали все детали ее внешности, можно сказать, какой вы работник.

Если вы выделили только **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЕТАЛИ ЛОШАДИНОЙ ВНЕШНОСТИ (КОПЫТА, ГРИВА И ХВОСТ)**, то это значит, что вы умеете трудиться, но не возводите работу в культ. Вы не трудоголик.

Если вы много внимания уделили **МОРДЕ ЛОШАДИ (вырисовали ГЛАЗА, НОЗДРИ, РОТ, ЧЕЛОЧКУ и т. д.)**, то у вас к работе несколько романтическое отношение, вы полны иллюзий и радужных надежд. Возможно, вы еще очень молоды и еще нигде не работали, тогда со временем ваша эйфория пройдет сама собой. Если же вы зрелый человек, то эта восторженность просто свойство вашего характера.

Если вы старательно прописали **КАЖДУЮ ШЕРСТИНКУ**, то есть уделили много внимания **МЕЛОЧАМ**, то это говорит, о вашей педантичности, вы умеете и любите кропотливый труд, старательны и придирчивы к себе и другим. На вас можно положиться, вы никогда не бросите недоделанную работу. Однако трудиться рядом с вами очень тяжело, вы всех изводите своим занудством и мелочностью.

Если вы **ПОМЕСТИЛИ СВОЮ ЛОШАДЬ НА ЛУГ ИЛИ В ПОЛЕ**, то это означает ваше стремление работать в комфортных условиях, вы ненавидите рамки и ограничения и цените независимость.

Если вы **НАДЕЛИ НА ЛОШАДЬ УЗДЕЧКУ ИЛИ ХОМУТ**, то это значит, что вам не привыкать работать под давлением, вы принимаете любое руководство как данность и готовы подчиняться просто потому, что так заведено. Чем больше упряжи на вашей лошади, тем в более тяжелых и некомфортных условиях вы привыкли работать. Возможно, вы даже не представляете себе, что может быть как-то по-другому.

Информационное сообщение психолога

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:

На первом этапе развивается **нервное (тревожное) напряжение**. Фаза формирования сопротивления и защиты нарастающему стрессу. Здесь преобладает симптом расширения сферы экономии эмоций - это ограничение контактов с другими людьми, нежелание общаться.

Далее следует симптом эмоционально-нравственной дезориентации.

Этот симптом выражается в том, что воспитатель делит детей на "хороших" и "плохих", отдавая предпочтение одним и игнорируя других.

Второй этап - это резистенция, т.е. сопротивление. Человек пытается - более или менее успешно - оградить себя от неприятных впечатлений. **Симптом неадекватного**

эмоционального реагирования - воспитатель неоправданно «экономит» на эмоциях. «Если есть настроение, проявлю участие и сочувствие, откликнусь на потребности и состояние ребенка, если нет настроения, не считаю это необходимым».

Симптом редукции профессиональных обязанностей - это попытка облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, желание упростить решение профессиональных задач.

Третий этап характеризуется **истощением**, оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса. Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Преобладает симптом эмоциональной отстраненности - воспитатель почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности: начинает работать как бездушный автомат. Могут развиваться физические и психологические проблемы типа язв и депрессии; попытки заботиться о себе, как правило, не дают результата, а профессиональная помощь не приносит облегчения. Человек может подвергать сомнению ценность своей работы, профессии и даже жизни.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 48 города Ставрополя
Надеждина Наталья Николаевна

Таким образом, согласно современным исследованиям, *синдром выгорания* понимается как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в эмоциональном, умственном истощении, физическом утомлении, личностной отстраненности и снижении удовлетворения исполнением работы.



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 я думаю, может наблюдать у себя каждый из присутствующих, в связи с этим я предлагаю игры и упражнения, которые помогут снять напряжение и расслабиться.

2. Практическая часть.

Перед тем как приступить к практической части, уважаемые коллеги, выполним небольшое упражнение. Давайте для начала избавимся от накопившегося груза негативной энергии увас.

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 – «Подъём неба».

Цель: укрепление физического и психического здоровья.

Текст

Встаньте прямо. Расслабьте все мышцы. Ноги вместе. Руки опустите вниз. Поверните ладони внутрь так, чтобы они смотрели в землю и были под прямым углом к предплечьям. Пальцы направлены друг к другу. Поднимите руки вперед и вверх. Ладони направлены к небу. Выполняя движение, плавно



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 48 города Ставрополя
Надеждина Наталья Николаевна

вдохните через нос. Поднимите голову вверх и смотрите на свои ладони. Тянитесь вверх, но не отрывайте пятки от земли. Задержите дыхание на несколько секунд и ощутите поток энергии, идущий от ваших ладоней вниз вдоль тела. Затем, через стороны опустите руки вниз, плавно выдыхая ртом. Опуская руки, смотрите вперед.

Выполняйте это упражнение десять раз каждое утро (или в течение дня, когда вам захочется).

Игра «Я знаю, что я...»



Цель: выявить скрытые ресурсы участников, повысить уровень уважения, доверия друг другу.

Все участники сидят в кругу. Каждый из них берет карточку и по очереди зачитывают

1. Я знаю, что у меня взоры нежно-страстные, а речи сладострастные!

2. Я знаю, что я кокетливо-задорная и совсем не

вздорная!

3. Я знаю, что я солнечная, стремительная, трепетная, решительная!

4. Я знаю, что я искренняя, классная, честная, потрясная!

5. Я знаю, что я бесподобно танцующая, огненная, иногда флиртующая!

6. Я знаю, что я гениальная, взрывная, искрометно-чумовая!

7. Я знаю, что я сладкая, певучая, вдохновенная, кипучая!

8. Я знаю, что я вездесущая, магическая, колоссально-магнетическая!

9. Я знаю, что я раны исцеляющая и в любовь играющая!

10. Я знаю, что я очень популярная, аристократичная, чертовски артистичная!

11. Я знаю, что я веселая, цветущая, бесподобно танцующая!

12. Я знаю, что я пылкая, насмешливая, упрямая и вежливая!

13. Я знаю, что я азартная, влюбленная, заманчивая, знойная!

14. Я знаю, что я непосредственная, смешливая, видная, красивая!

15. Я знаю, что я творчески увлеченная, с фигуркою точеною!
16. Я знаю, что я сказочная, живительная, амазонка пленительная!
17. Я знаю, что я язвойная, задиристо-лукавая, с колдовскими чарами !
18. Я знаю, что я хмельная, цветущая, к поцелуям зовущая!
19. Я знаю, что я гибкая и стройная, всех даров достойная!
20. Я знаю, что я неподражаемая, милая, фантазерка неутомимая!
21. Я знаю, что я фантастичная, сверкающая, всех на свете покоряющая!
22. Я знаю, что я отважная, рискованная и к подвигам готовая !
23. Я знаю, что я конфетно-мармеладная, ванильно-шоколадная, способная, холеная, природой одаренная!
24. Я знаю, что я авангардная, изысканная, мужчин вдохновляющая, мир собой украшающая !
25. Я знаю, что я сладкоголосая, дурманящая, прямо в сердце ранящая !
26. Я знаю, что я инициативная, феноменальная, шальная и вечно молодая!
27. Я знаю, что я завораживающе прелестная, неповторимо интересная !

Релаксация « Наедине с природой»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения

Психолог: Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Ваши руки совершенно спокойно лежат на коленях. Ваши ступни стоят на полу и расслаблены. Ваши руки и ноги становятся спокойными и тяжелыми. Напряжение уменьшается. Ваше тело отдыхает...

Включается видео презентация

4. Рефлексия

Притча о колодце

А закончить наш с вами семинар-тренинг я хочу 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".

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 48 города Ставрополя
Надеждина Наталья Николаевна

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.»

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

