***Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение Тогучинского района «Тогучинский детский сад №8»***

***Тренинг для педагогов***

***Тема: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания».***

***Подготовил: педагог-психолог***

***Иващенко Елена Дмитриевна***

***Тема: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания».***

***Цели****:* профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

***Задачи****:*

-знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;

-определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии;

- анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью;

- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

***Материалы и оборудование****:* интерактивная доска, бумага, ручки, памятки, сборник мелодий для релаксации.

***Ход занятия.***

1. Вступительное слово:

-Здравствуйте, уважаемые коллеги! Тема нашей с вами встречи

«Проблема эмоционального выгорания  педагогов».

- Скажите, пожалуйста, что вам известно об эмоциональном выгорании?  (ответы коллег).

**Эмоциональное выгорание** – это синдром развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.**(Слайд №2)**

**Эмоциональное выгорание** – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения. (Слайд № 3)

Кто ещё подвержен СЭВ? (Слайд 4)

**Выделяют такие факторы возникновения выгорания: (слайд 5)**

***Личностный фактор.***По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Его развитию способствуют неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

***Организационный фактор.*** На развитие «сгорания» влияет несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации, работа, не получающая должной оценки, рабочие перегрузки, дефицит времени. Но организационный фактор сам по себе не является непосредственной причиной «выгорания». Его значение зависит от оценки восприятия работником ситуации, в которой он работает (в одном и том же учреждении люди по-разному реагируют на этот фактор).  
 ***Ролевой фактор.*** Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых возникают коммуникативные нагрузки, необходимо участие в принятии решений.

**Выделяют три стадии эмоционального выгорания педагогов:**

**(СЛАЙД № 6) Первая стадия**

Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств, свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но …. как-то скучно и пусто на душе;

* Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
* Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; все чаще хочется сказать «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**(СЛАЙД № 7) Вторая стадия**

* Возникают недоразумения с детьми, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
* Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем, вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающий для организма уровень.
* снижение интереса к работе; • снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;
* нарастание апатии к концу недели;
* появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);
* повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».
* **(Слайд № 8) Третья стадия**
* Притупляется представление о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
* Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.
* наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
* нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
* личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);

Какие вы знаете симптомы профессионального выгорания? (Слайд № 9)

**II.** Практическая часть:

 Существует китайская поговорка:

 «Расскажи мне – и я забуду,

 Покажи мне – и я запомню,

 Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

 Человек усваивает:

 10% того, что слышит

 50 % того, что видит,

 70 % того, что сам переживает,

 90 % того, что сам делает.

# ****1.**** С коллективом проводилось анкетирование [«Уровень эмоционального выгорания» В. В. Бойко](http://onlinetestpad.com/ru/testview/4185-metodika-diagnostika-urovnya-emocionalnogo-vygoraniya-v-v-bojko) (Слайд № 10)

# ****Результаты диагностики (Слайд № 11)****

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

Обсуждение причин.

**Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?**

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.  
Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.   
Первые симптомы следует рассматривать не как опасность, а как знак. Знак для того, чтобы защитить рост личности, профессиональный потенциал. Если Вы понимаете, что происходит, Вы сможете справиться с ситуацией. Чем раньше этим заняться, тем лучше.

**Профилактика выгорания.**

Универсального рецепта от «сгорания» нет, – протекание процесса, способы выхода из него зависят от структуры и психологических особенностей личности. Потому нужно знать себя, свою «природу», понимать, что вызывает у Вас определенные состояния, как Вы можете ими управлять. Человеческий организм от природы обладает колоссальным потенциалом, механизмами саморегуляции и восстановления сил! Возможно, наша задача - не мешать «природному» уму, которым нас наделяет жизнь? И для этого нам нужно учиться – учиться слушать себя, правильно заботиться о себе, координировать эмоции и чувства, получать удовольствие, строить теплые отношения…   
Проявите внимание к самим себе, - и жизнь во всех её проявлениях (работа, семья, друзья, отдых) принесет радость и силы, чтобы «жить, гореть и не угасать»... У каждого человека эти источники индивидуальны!  
Решения проблемы профессионального и эмоционального выгорания могут быть разными. Важно заняться тем, что дает Вам энергию и душевный подъем.

**Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.**

* различные движения потягивания и расслабления мышц;
* посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.;
* релаксация;
* длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы, музыка, баня, сауна, массаж; горячая ванна с пеной;
* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* Занятие любимым делом - хобби.

***Гибкость в построении новых смыслов.***  
Одним из факторов преодоления профессионального «выгорания» является умение находить новый смысл в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели. Человеку необходима гибкость в построении новых смыслов, помогающих адаптироваться к изменившимся условиям («гибкая веточка не сломается под ударами судьбы»).  
***Саморегуляция***  
Это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Саморегуляция необходима, чтобы успокоиться, восстановиться и активизироваться. Можно использовать следующие способы саморегуляции:  
smile Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации:  
- мысленно комментировать происходящее бодрым голосом спортивного комментатора,  
- мысленно представить агрессивного партнера в этом состоянии на пляже, в детской шапочке, с ушами Чебурашки.  
smile Самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние - «Я спокойна!», «Стоп!», «Все будет хорошо!»   
smile Концентрация внимания на чем-то:  
- рассматривание предмета и мысленное его описание,  
- вслушивание в звуки за окном,  
- сосредоточение на своих телесных ощущениях – релаксация, аутогенная тренировка.  
smile Самоконтроль внешних выражений эмоций.  
smile Использование образов визуализации.  
smile Глубокое дыхание.  
smile Снятие мышечного напряжения.

***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 у 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 делайте 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 «Гора с плеч»***  
Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Упражнение «Гора с плеч» можно использовать с целью сброса психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины; контроля за осанкой и уверенностью в себе. Выполняется оно стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой осанка должна быть постоянно.  
Зажимы на лице попробуйте снять с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев, можно поделать гримасы - удивления, радости.

***Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека».***  
Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

***Упражнение «Оставь свой след»***  
Педагоги на листе обводят фломастером свою ладонь, пишут на ней свое имя и передают по кругу соседу справа. Участники пишут на полученных ладошках добрые слова и пожелания человеку, листок которого пришел к ним. Каждый в конце получит свою ладошку, которую затем можно вырезать.

**6. Техника «Ластик»**

Цель: Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств

Материалы: музыка для релаксации.

Время: 10 минут.

*Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.*

*В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.*

*Рефлексия:*

* Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали на занятии?
* Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.
* Какие стратегии и способы профилактики СЭВ возьмете на вооружение, и будете применять?

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья, нам, педагогам необходимо следовать нескольким простым ***рекомендациям*:**

* Баланс: работа – досуг;
* Организация своей работы;
* Дни эмоциональных разгрузок;
* Регулярные физические упражнения;
* Полноценный сон;
* Делегирование ответственности;
* Активная позиция;
* Наличие хобби.

После окончания тренинга все участники получают раздаточные материалы с упражнениями для саморегуляции психического здоровья, в том числе упражнение на развитие позитивного мышления.

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе, покое. Успехов вам.

*Закончить наше занятие хочу* **упражнением на развитие позитивного мышления «Именно сегодня»**

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму моего ребёнка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
3. Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
5. Именно сегодня я продолжу своё нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребёнку, семье, себе самой.
6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.