***Семинар-практикум для педагогов***

***"Профилактика профессионального выгорания"***

**Целью** данного семинара является  улучшение эмоционального состояния работников ДОУ, придание уверенности в себе, познания своих личностных особенностей, увеличение значимости профессиональной деятельности, а так же получение навыков эффективного общения и повышение способности конструктивно решать проблемы.

Ход занятия:

1. **Упражнения – активаторы.**

**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).

**Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать**. ( 1 мин)

**Упражнение «Хаотичный опрос»**

1. На своей работе я похожа на животное …

2. Цвет моего настроения на работе…

3. Когда иду на работу, я думаю о…

4. О своей работе в двух словах…

5. Я люблю свою работу, но …

6. Мои коллеги…

7. Мои ученики ….

8. Если я потеряю работу…

9. Если мне предложат новую работу…

10. Когда меня загружают на работе…

11. Я получаю удовольствие на работе, когда…

12. Я не получаю удовольствие на работе, когда…

14. Чтобы не испытывать дискомфорт на работе я …

15. Мои коллеги воспринимают меня как… ( 4 мин)

1. **Актуализация.**

Наверное каждому человеку хочется быть позитивным и спокойным, чувствовать удовлетворение от своей работы и в полной мере ощущать радость бытия. Однако в профессии воспитателя детского сада есть свои особенности, которые способствуют некоторому психологическому напряжению. Это груз ответственности за жизнь и здоровье детей, большой объём текущей документации, избыток или внезапность разнообразных внутренних и внешних проверок работы. Это и специфика общения с родителями воспитанников, которые порой недооценивают труд педагога. Психологические нагрузки увеличиваются, если в учреждении неэффективный стиль руководства, сотрудники работают в условиях дефицита времени или отсутствует социальная сплочённость коллектива.

Под влиянием профессиональных психологических трудностей может возникнуть долговременная стрессовая реакция, которую в психологии принято называть **профессиональным выгоранием.**

1. **Теоретическая часть.**

**СЛАЙД 2**

**Профессиональное (эмоциональное выгорание)** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**СЛАЙД 3**

**Синдром профессионального выгорания** - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, врачей, менеджеров, журналистов, бизнесменов и политиков, всех, чья деятельность невозможна без общения.

* Рассмотрим некоторые факторы педагогической напряжённости.

**СЛАЙД 4-5**

**Факторы напряжённости педагога**

* Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
* Загруженность рабочего дня;
* Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
* Чувствительность к имеющимся трудностям;
* Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
* Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
* Владение современными методиками и технологиями обучения.
* Повышенная напряженность может привести как к пассивным защитным реакциям, так и к агрессивному поведению, эмоциональным срывам, несдержанности, немотивированной грубости, оскорблениям.
* Свое раздражение и возбужденное состояние педагоги нередко переносят на воспитанников, хотя сами этого не замечают.

Переутомленный педагог не настроен на позитивное восприятие любых нововведений.

- Все эти факторы постоянно накапливаются и перерастают в профвыгорание.

**СЛАЙД 6-7**

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

- Итак, что же такое стресс, каковы его стадии.

**СЛАЙД 8 - 10**

**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!»

**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.

**Третья стадия:**

- Возникают недоразумения с детьми, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- После третьей стадии стресса появляется СЭВ.

**СЛАЙД 11**

**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);
* 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.

**СЛАЙД 12**

**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»).

**СЛАЙД 13**

**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;
* 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 коллег, повышение неадекватной критичности;
* злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

*- У кого из педагогов по стажу работы, чаще всего проявляется СЭВ?*

**СЛАЙД 14**

* Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет;
* 8–11% - от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем; (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет, выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
* 22% - от 15 до 20 лет.

**СЛАЙД 15**

- Назовите ситуации, которые способствуют возникновению профессионального выгорания?

**СЛАЙД 16**

**Ситуации, влияющие на возникновение ПВ**

* Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
* Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция –защитная);
* Проведение открытых занятий; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
* Окончание учебного года.

**СЛАЙД 17**

- Каковы причины возникновения профессионального выгорания у педагогов?

**СЛАЙД 18**

Основная причина ПВ **-** это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

**СЛАЙД 19**

* высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка;
* отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
* жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
* неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
* неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, 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.

- Как Вы думаете, какие поведенческие реакции проявляются в состоянии СЭВ?

**СЛАЙД 20**

* Раздражительность
* Разочарование
* Обида
* Досада
* Апатия
* Подавленность
* Беспомощность
* Угнетенность
* Опустошенность
* Горечь
* Отчаяние
* Конфликтность
* Безысходность

- Сейчас мы с вами определим одно из состояний СЭВ – уровень личностной фрустрации.

Фрустрация – состояние подавленности, угнетённости, дискомфорта, вызванная созданием непреодолимого препятствия реального или мнимого.

**Экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации**

**(В. В. Бойко)**

***Инструкция.*** Ознакомившись с последующими ситуациями, дайте ответ, согласны вы с ними (поставьте рядом с номером знак «плюс») или нет (поставьте знак «минус»).

***Опросник***

1. Вы завидуете благополучию некоторых своих знакомых.
2. Вы недовольны отношениями в семье.
3. Вы считаете, что достойны лучшей участи.
4. Вы полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или в работе, если бы не обстоятельства.
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.
6. Вы часто срываете зло или досаду на ком-либо.
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.
8. Вас огорчает, что вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как хочется.
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает вас.
10. Вы считаете, что жизнь проходит мимо вас (проходит зря*).*
11. Кто-то или что-то постоянно унижает вас.
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят вас из равновесия.

***Обработка данных***

Каждый положительный ответ оцениватся в 1 балл, а отрицательный — 0 баллов. Подсчитывается общая сумма баллов.

Об уровне социальной фрустрации можно судить по следующим показателям:

*10-12 баллов* — очень высокий уровень фрустрации;

*5-9 баллов* — устойчивая тенденция к фрустрации;

*4 балла и меньше* — низкий уровень.

- Итак, синдром профессионального вгорания.

В таком состоянии человек ощущает хроническую усталость, чувствует подавленность. Незащищённость, мучительный страх ошибок, страх показаться недостаточно сильным, умным, компетентным.

В голову человеку в это время приходят неприятные мысли о постоянной несправедливости действий по отношению к нему, недооценённости окружающими его трудовых подвигов и даже собственной несостоятельности.

В период эмоционального выгорания человек ведёт себя странно, даже враждебно: у него ярко выражена критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или наоборот незаметным, стремление делать всё очень хорошо или совсем не стараться.

**СЛАЙД 21**

**Главное помнить, что любую проблему можно превратить в задачу, а у любой задачи, даже самой трудной, всегда есть решение!**

Итак, проблема – психологические трудности, присущие профессии.

Задача – профилактика эмоционального выгорания, сохранение психологического здоровья.

- Итак, приступаем к решению задачи.

**СЛАЙД 22**

Чтобы «не сгореть» на работе, важно воспитывать в себе черты психологически здоровой личности и постоянно отслеживать свои психологические установки.

Чтобы избежать ситуации, когда стрессы перерастают в эмоциональное выгорание, с каждым своим стрессом надо поработать.

1. **Практическая часть.**

*Создать искусственно ситуацию стресса (лопнуть шар)*

**СЛАЙД 23**

**Приёмы экстренной самопомощи при стрессе.**

* Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
* Медленно посмотреть по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно описывать один предмет за другим: «Черное пианино, столик под хохлому…»
* Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
* Набрав воды в стакан, медленно выпить её. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
* Представить себя в приятной обстановке - в саду, на даче.
* Найти человека, который выслушает вас. Если выговориться некому, описать свои огорчения и переживания в письме другу, которое вы никогда ему не отправите. Сохраните письмо. Перечитать спустя некоторое время, возможно, это поможет пересмотреть некоторые свои действия.
* При сильном эмоциональном возбуждении можно неадекватно оценить ситуацию. Надо успокоиться и «подумать об этом завтра».

**ПРИТЧА ПРО СТАКАН**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 граммов!", "100 граммов!", "125 граммов!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан! ( 2 мин)

**СЛАЙД 24 Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация»**

Для снятия эмоционального напряжения необходимо стремиться к снижению мышечного напряжения. Соответственно, расслабление мышц – это внешний показатель положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

Чтобы релаксационные упражнения были эффективными, следует выполнять основные правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

Таким образом, алгоритм релаксации мышц может быть следующим:

- вдох – медленное напряжение мышц;

- небольшая задержка дыхания – максимальный уровень напряжения;

- выдох – расслабление мышцы или группы мышц.

Позиция 1. Напрягите правую руку от кончиков пальцев до плеча (как будто выжимаете сок из апельсина) 3 раза.

Позиция 2. Напрягите левую руку от кончиков пальцев до плеча (как будто выжимаете сок из апельсина) 3 раза.

Позиция 3. Вытяните руки вперед, прочувствуйте напряжение в области спины, поднимите руки вверх, прочувствуйте плечи, запрокиньте руки за спину как можно дальше – 3 раза.

Позиция 4. Напрягите ноги от стопы до бедра (как будто сквозь зыбкий песок пытаетесь достать твердого дна) – 3 раза.

Позиция 5. Погримасничайте (подвигайте мышцами лица, как будто сгоняете муху без помощи рук) – 3 раза.

Позиция 6. Напрягите скулы – 3 раза.

Позиция 7. Напрягите мышцы живота (как будто сопротивляетесь внешнему давлению) – 3 раза.

Позиция 8. Втяните живот в себя 3 раза.

Отметьте свое состояние после упражнения.

**СЛАЙД 25**

1. Рисуночная техника **«Антистресс», «Настроение».**
2. Техника визуализации **«Внутренний огонёк»**

Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте, что в верхней части головы появляется светлый луч и медленно движется сверху вниз, освящая лицо, руки, плечи. Представьте благотворное воздействие этого света: ваши мышцы расслабляются, морщинки разглаживаются, вы становитесь спокойнее и сильнее.

1. Упражнение **«Оставь свой след*»***

***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.

- Когда приёмы начнут действовать и раздражение, гнев, обида постепенно будут уходить, постарайтесь вспомнить какое-нибудь приятное событие из своей жизни. Почувствуйте, как изменилось ваше состояние, улыбнитесь.

Когда «острое» состояние пройдёт, проанализируйте стрессовую ситуацию и подумайте, как в будущем избежать подобных проблем.

Не застревайте на негативе – переключайтесь на положительные эмоции. Сходите в театр или в гости. Прогуляйтесь по парку или займитесь спортом: подойдёт быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Побалуйте себя – новая кофточка, шоколадка, любимое мороженое поднимут настроение.

4. **Способ . Самоодобрение (самопоощрение**)

- Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

-  В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

- Вы начнёте замечать в себе симптомы психического здоровья.

**СЛАЙД 26**

* Принятие ответственности за свою жизнь
* Самопонимание и принятие себя
* Умение жить в настоящем времени
* Способность к пониманию и принятию других

1. **Рефлексия.**

***Задание:***

**Ответьте на вопросы:**

1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться, снять стресс?

2. Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов?

3. Может вы можете добавите свои способы?

1. **Вывод, обобщение.**

**СЛАЙД 27-28**

Профилактика профессионального выгорания.

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
* Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

* *Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
* *Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.*
* *Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.*
* *Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе*.
* *Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
* *Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*
* *Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?*

**СЛАЙД 29**

Умиротворение должно стать основным принципом вашей жизни, ее центром, той осью, вокруг которой формируются все ваши жизненные цели. Потому что мир в душе – это и есть то мерило счастья, к которому мы все так стремимся.

Подготовила:

педагог-психолог

МКДОУ «Детский сад г. Фатежа»

Беленкова Екатерина Викторовна