

Чрезмерные эмоциональные нагрузки, возникающие в процессе выполнения профессиональных обязанностей, вызывают у многих педагогов развитие заболеваний психосоматического характера: язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечно-сосудистой системы, заболеваний неврогенного характера – нервные истощения, невроты и др. Ухудшение профессионального здоровья педагога – национальное бедствие. А требуемые от педагога выносливость, терпимость, выдержка, активность, оптимизм и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его здоровьем. Охране и восстановлению профессионального здоровья педагога посвящен этот семинар.

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

По профилактике ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ

«Жить полной жизнью, не сгорая на работе!».

Предварительная работа:

Цель: изучить психоэмоциональное состояние педагогов ДОУ города.

До мероприятия с воспитателями и специалистами проводится анкетирование педагогов ДОУ. По его результатам строится график, наглядно демонстрирующий уровень профессионального выгорания и его зависимость от стажа работы в дошкольном учреждении и возраста испытуемых.

Используемые методики:

Методика анкетирования персонала, разработанная психологами К. Маслачом и С. Джексоном для измерения степени «эмоционального выгорания» в профессиях типа "человек-человек", в том числе педагогических работников ОУ (см. приложение).

Форма: семинар – практикум.

Цели семинара-практикума:

Формирование навыков сопротивляемости организма ежедневным стрессогенным ситуациям и обучение педагогов различным техникам, направленных на снижение профессионального выгорания.

Задачи:

1. Знакомство с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными причинами и симптомами.
2. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
3. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.
4. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.
5. Помощь в выработке навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях, приобретение уверенности в себе.
6. Развитие толерантности и эмпатии друг к другу.

Оборудование: мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор, проекционный экран; магнитная доска, магниты, 4 листа А3, листы бумаги А4 по количеству человек, цветные маркеры, фломастеры; фото, журналы, 2 ватмана, ножницы, клей, скотч, столы объединены в две мини-группы.

Участники: педагоги дошкольных образовательных учреждений.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

1ЭТАП – Приветствие.

- Здравствуйте, уважаемые педагоги! Мы очень рады приветствовать вас сегодня на нашей встрече.

А начать хотелось бы с продолжения следующей фразы по кругу: **“Здравствуйте! Меня зовут ...И я уверена, что сегодняшний день подарит мне...”**

Упражнение «Баланс реальный и желательный» Нарисуйте, пожалуйста, круг. В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время они находятся: 1. работа (профессиональная жизнь), 2. работа по дому 3. личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). Рядом нарисуйте второй круг. В другом круге – их идеальное соотношение. Обсуждение: -Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? - Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? -От кого или от чего это зависит?

2ЭТАП - Определение понятия «Эмоциональное выгорание».

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 состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие. «Выгорание» - это ответ на хроническое эмоциональное напряжение.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х. Фрейденбергером в 1974г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании 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. К тому же, нервная система человека имеет некоторый лимит общения, то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горячей психологической проводки». Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

3ЭТАП – Анализ анкетирования педагогов по методике К. Маслач и М.Джексона.

Изначально классификация стадий "эмоционального выгорания" была разработана американскими психологами Кристиной Маслач и Сьюзен Джексон. Уже позже была масса интерпретаций данной классификации, в том числе и отечественными психологами, но суть осталась прежней.

ИТАК:

1."эмоциональное истощение" - проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов; человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше;

2."деперсонализация" связана с возникновением равнодушного, негативного и даже циничного отношения к людям, с которыми необходимо контактировать по роду работы; контакты с ними становятся обезличенными и формальными;

3."редукция личных достижений" проявляется в снижении оценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном отношении к себе как к личности; в безразличии к работе.

Выраженность эмоционального выгорания зависит от возрастных и профессиональных кризисов педагога. Стаж работы 0-5 лет, возрастные границы 23-29 лет, – возможной причиной ЭВ может стать несоответствие ожиданий, связанных с профессией и реальной действительностью. Наиболее устойчивые к СЭВ педагоги со стажем работы от 15 до 20 лет. Стаж работы более 20 лет, возрастные границы 43-53 года. Этот период связан с кризисом идентичности. Перед человеком встают вопросы: «А зачем все это? Зачем я работаю, зачем живу? Если человек успешно решает жизненные задачи, то новый подъем творческих сил в возрасте 50-55 лет.

В нашем исследовании, как раз, и представлены результаты проведённого анкетирования, как раз по методике К. Маслач и С. Джексон. Результаты наглядно демонстрируют тенденции в проявлении эмоционального выгорания у педагогов с разным стажем работы в ДОУ, и отмечается (положительное или отрицательное) влияние возрастных особенностей на появление данного синдрома у работников ДОУ. А именно мы видим, что...

*Происходит осознание проблемы профессионального выгорания. Делаются определённые выводы самими участниками семинара.

4ЭТАП – Работа в группах.

1.Анализ ситуации на основе выявления проблем.

А сейчас мы предлагаем вам поработать в группах. Первая группа подготовит ответ на вопрос: **Каковы причины эмоционального выгорания? Какие стресс-факторы могут спровоцировать возникновение и развитие профессионального выгорания работников ДОУ?**

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и воспитания и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния; тревожность, невротизм, низкая самооценка;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с родителями, коллегами, администрацией.

Вторая группа подумает над вопросом:

Какие симптомы профессионального выгорания вы знаете? И какие из них, по вашему мнению, проявляются наиболее явно в работе педагога?

Проделанная работа в группах обсуждается и закрепляется теоретической основой.

Психологи выделяют следующие причины эмоционального выгорания:

Психологи К. Маслач (1978 г.) и Е. Малер (1983 г.) условно разделяют на три группы симптомов эмоционального выгорания.

Физические симптомы: усталость, утомление, истощение, психосоматические недомогания, бессонница, одышка.

Психологические симптомы: негативное отношение к клиентам и к самой работе, агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев), упадническое настроение и связанные с ним цинизм, пессимизм, чувство безнадежности и бессмысленности существования, апатия, депрессия, чувство вины, общая негативная установка на жизненные перспективы. Человек испытывает двойственное состояние: вроде бы все хорошо, но скучно и пусто на душе. Все чаще коллегам и домочадцам хочется сказать: «Ну не лезьте ко мне, оставьте меня в покое!»).

Поведенческие симптомы: восприятие репертуара рабочих действий как скудного, стремление пораньше уйти с работы, установить дистанцию в общении с клиентами и коллегами, неприязнь к исполнению профессиональных обязанностей и желание скорее «расправиться» с этим (иногда человек ищет душевное успокоение в алкоголе).

Все эти признаки или их часть люди часто списывают на авитаминоз, сезонную депрессию, недосыпание, загруженность рабочими и домашними делами, а некоторые стараются не придавать усталости особого значения («А с кем не бывало? Работоспособность имеет свойство снижаться и повышаться!»). Но в случае эмоционального выгорания речь идет об интенсивных, частых, продолжительных проявлениях, которые причиняют человеку дискомфорт и как следствие приводят к чрезмерному напряжению, психологическому и физическому истощению.

**Вопросы прописаны на заранее заготовленном ватмане с человечком.*

ПОМНИТЕ: эмоциональное выгорание не наступает вдруг, это явление накопительного характера!!!

2.Создание коллажа “Условия эмоционального комфорта педагога дома и на работе”.

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.**

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

-А сейчас мы предлагаем вам определить те условия, которые помогут нам сохранить ощущение внутреннего равновесия и эмоционального комфорта как дома, так и на работе.

Первой группе предлагается 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. Затем два коллажа складывают вместе, превращая в один «Условия сохранения психологического здоровья»

3. Способы саморегуляции.

-Какие способы саморегуляции используете вы?

Вообще, термин саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения

Мы подготовили для вас небольшие памятки на тему « Скорая помощь. Приемы эмоциональной саморегуляции после воздействия стрессовых факторов» (см. Приложение 2).

Нам лишь хотелось показать некоторые из них:

Психомышечное упражнение «Гора с плеч»

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе. Необходимое время: 3с.

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Дыхательное упражнение для быстрого снятия стресса

Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета. Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3-4 цикла.

Тело само по себе распрямляется и повышается настроение! Не поленитесь, проведите этот маленький эксперимент.

Упражнение «Владей собой среди толпы смятенной...»

Сложите руки в «замок» за спиной. напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки.

Сбросьте напряжение с кистей. 2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин. 3. Улыбнитесь! 4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд.

Почувствуйте, как расслабляется Ваше тело от улыбки!

Японская поговорка гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается». Улыбка это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

Упражнение «Жил-был педагог».

Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что придет в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.

1. По утрам он просыпался и думал _____
2. Собираясь на работу, он _____
3. Весь рабочий день он мечтал _____
4. Придя домой, он _____
5. Засыпая, он думал _____

Интерпретация: Это проективная методика. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и проблемы. Прочтите, пожалуйста, по очереди только первое предложение. Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – в течение 1-2 минут перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив. Вот такими несложными упражнениями можно проработать любую проблему.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное — это установка человека на то, что жизнь — прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами — чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом — чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листьев. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное — это установка на радость и позитив.

5 ЭТАП – Заключение.

Игра “Волшебная шкатулка”

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- В ближайшее время тебе особенно повезет!
- Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!
- Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!
- Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!
- Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!
- Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Не веришь в сказку? А зря... что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна!
- Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!
- Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!
- Не бойся своих желаний, их исполнение даёт новые жизненные ресурсы!
- А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!
- Загляни внутрь себя, там есть всё то, что тебе так импонирует в других людях!
- Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!!!
- Внутри каждого человека, есть хотя бы одно малюсенькое, но позитивное качество... рассмотри его!

А закончить нашу с вами встречу мы хотим 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".

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».

Обратная связь. Участники обмениваются впечатлениями по мероприятию.

– Какие моменты показались наиболее интересными?

После этого каждому педагогу предлагается заполнить анкету «обратная связь».

Спасибо за сотрудничество!

*Педагог-психолог д/с №7
Козырева Я.А.*