

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Практический семинар

«Профилактика синдрома профессионального выгорания.

Саморегуляция эмоционального состояния»

Подготовила:

педагог – психолог

Дубинко И.А.

Тюмень – 2023

**Цель:** профилактика **эмоционального выгорания, стабилизация эмоционального состояния, осознание ресурсов**.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с понятием «Синдром эмоционального выгорания».
2. Познакомить и обучить педагогов приемам методам профилактики эмоционального выгорания.
3. Познакомить педагогов с приемами саморегуляции;
4. Снять **эмоциональное напряжение**.

Материалы: альбомные листы, цветные карандаши, клубок ниток.

**Ход занятия:**

Разминка:

В левой половине листа нарисуйте одну на выбор из трёх геометрических фигур (круг, квадрат или треугольник) и раскрасьте в тот цвет, который отражает Ваше состояние, настроение сейчас.

Теперь Вы можете отложить листы в сторону, и мы поговорим об **эмоциональном выгорании.**

1. **Синдром эмоционального выгорания** – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

**Эмоциональное выгорание** относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми.

За годы работы в ДОУ у воспитателя накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному **выгоранию.**

К основным **факторам**, **способствующим формированию эмоционального выгорания воспитателей**, относят:

1) высокую ответственность за своих подопечных;

2) высокую **эмоциональную** и интеллектуальную нагрузку;

3) самоотверженную помощь;

4) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;

5) наличие ролевых конфликтов;

6) работу с *«трудными»* детьми.

2. **Тест на профессиональное** **выгорание**.

Педагогам предлагают утверждения, с которыми они согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях *(иногда)*:

- Меня тяготит **педагогическая деятельность**.

- У меня нет желания общаться после работы.

- У меня в группе есть *«плохие»* дети.

- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.

- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие **эмоциональных затрат.**

Результаты теста конфиденциальны и каждый сам решает, стоит ли полученной информацией делиться с другими.

Каждый ответ *«да»*- 3 балла, *«иногда»*-2 балла, *«нет»*- 1 балл.

**Ключ:** 5-8 баллов - Вы не подвержены синдрому **эмоционального выгорания;**

9-12 баллов - идет формирование профессиональных деформаций в виде **эмоционального выгорания;**

13-15 баллов - идет развитие синдрома **эмоционального выгорания.**

3. На развитие синдрома **эмоционального выгорания** оказывают влияние внешние и внутренние **факторы**.

К внешним факторам, провоцирующим **выгорание у воспитателей ДОУ,** можно отнести специфику профессиональной **педагогической деятельности**, характеризующейся высокой **эмоциональной** загруженностью и наличием большого числа **эмоциогенных факторов**, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд **педагога** и могут вызывать сильное напряжение и стресс.

Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, **способствуют** возникновению неблагоприятных **эмоциональных** состояний и формированию защитного поведения.

К внутренним факторам относятся личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

К внешним, объективным условиям **педагогического труда относятся**:

• характер решаемых задач и ответственность за исполняемые функции;

• загруженность рабочего дня;

• высокие интеллектуальные и **эмоциональные нагрузки;**

• большое количество детей в группе.

Среди субъективных факторов выделяются:

• индивидуальные свойства нервной системы;

• уровень чувствительности к профессиональным трудностям;

• мотивации к профессиональной деятельности и поведению;

• опыт, знания, навыки.

Основываясь на понимании **эмоционального выгорания** как динамического процесса, который возникает поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, выделяют три фазы формирования **выгорания**:

• фаза напряжения;

• фаза резистенции *(формирование сопротивления и зашиты нарастающему стрессу)*;

• фаза истощения.

4. Напряженными для **педагога могут быть ситуации**:

• взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми;

• взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем **педагогической нагрузки,** усиление контроля за выполняемой деятельностью;

• взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка **педагогом и родителями,** снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей.

• разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, **способствуют** энергетическому напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности воспитателей.

В какой бы ситуации общения и деятельности ни проявлялась напряженность, она **способна вызвать стресс.**

Стресс *(от англ. Stress- давление, напряжение)* - состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры, проявляемое на физическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Кратковременный стресс может быть полезен человеку, поскольку сопровождается большим выбросом энергии.

Хронический же стресс, который развивается при многократном повторении сильных воздействий, вредит человеку, приводя к снижению сопротивляемости организма, усилению подверженности нарушениям в любых системах организма, обмене веществ, энергетическом балансе. Считается, что самые тяжелые болезни нашего времени связаны с хроническими стрессами.

Внешнее сдерживание **эмоций** при внутреннем бурном **эмоциональном** процессе не только не приводит к успокоению, а наоборот повышает психическое напряжение, сказывающееся на состоянии здоровья.

В фазе формирования сопротивления и защиты нарастающему стрессу **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.

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.

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.

**Таким образом, к симптомам эмоционального выгорания относятся**:

• **эмоциональное истощение,** пессимизм, апатия, депрессивное состояние;

• напряженность в отношении к людям;

• заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;

• частая раздражительность;

• психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т. д.);

• снижение активности.

Профессия **педагога** относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших внутренних резервов. Повышение толерантной культуры **педагога способствует снятию эмоционального** напряжения и развитию **эмоциональной устойчивости**.

Сталкиваясь с жизненными трудностями, мы вынуждены искать равновесие между адаптацией к реальности и развитием своих потенциальных возможностей, которые позволяют утвердить собственную индивидуальность. Вся жизнь - это смена эпизодов неустойчивости и стабильности.

1. **Игра *«Паутина или никто не знает, что я ….»***

Цель - снятие скованности и напряжения участников, создание ситуации общения

Вся группа сидит в кругу. Ведущий начинает – представляется и рассказывает о себе то, что не знает о нем еще ни кто. У него в руках клубок. Он держит нитку и кидает клубок следующему участнику. После того, как клубок побывает в руках всех участников, из ниток получается *«паутина»*. Теперь ее надо *«размотать»* в обратном порядке. При этом каждый участник передает информацию, которую он запомнил о том участнике, от которого получил нить при первом круге.

**6. *«Печатная машинка»***

Участники выполняют упражнение, сидя в кругу. Каждый кладет правую руку на колено соседа справа, а левую — на колено соседа слева. Дальше нужно как можно быстрее слегка хлопать рукой по колену соседа, но обязательно в свою очередь. Хлопки должны следовать друг за другом по кругу. Если участник нарушает последовательность хлопков или сильно замедляет темп, то он убирает одну руку. В итоге в игре остается несколько самых внимательных участников.

**7. Упражнение *«О ребенке»***

Фундаментом позитивной **педагогики** является принятие каждого ребенка.

Предпосылкой позитивной **педагогики** является умение увидеть в любом ребенке что-то хорошее.

Задание: Выбрать и назвать одного из детей группы, которого Вы считаете «трудным», затем найти и назвать 5 его хороших качеств.

Обсуждение.

**8. Упражнение *«Моечная машина»***

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится *«машиной»*, последний – *«сушилкой»*. *«Машина»* проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. *«Сушилка»* должна его высушить – обнять. Прошедший *«мойку»* становятся *«сушилкой»*, с начала шеренги идет следующая *«машина»*. Обсуждение: Что вы чувствовали, когда проходили через *«мойку»*? Чьи прикосновения вам были более приятны?

**9. *«Аплодисменты»***

Участники сидят или стоят в кругу. По желанию один из участников выходит в центр круга, а остальные начинают ему бурно аплодировать. Аплодисменты продолжаются столько, сколько этого захочется стоящему в центре круга. Когда он решает, что ему достаточно внимания, он благодарит группу и возвращается в круг. После этого место в центре круга занимает следующий участник.

**10. Упражнение *«Самоанализ»*.**

Возьмите, пожалуйста, листочки, где вы рисовали геометрические фигуры. В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур *(круг, квадрат, треугольник)* и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что упражнения повлияли на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

Если вы изобрази круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими.

Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.

Если треугольник - вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

**11. Упражнение *«Радуга»***

Цель: Стабилизация **эмоционального состояния**.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая - съезжают с нее, как с горки.

Упражнение повторить трижды. Поделиться впечатлениями. Можно выполнять с открытыми глазами.

**12. Рефлексия.**

- Что ожидали Вы от мероприятия? Оправдались ли Ваши ожидания?

- Что полезного в полученной информация для Вас? Что особенно значимо?

- Каков Ваш настрой на дальнейшую работу?

Помните: работа - всего лишь часть жизни!