

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

**Конспект**

**семинара – практикума для педагогов ДОУ**

**«Феномен профессионального выгорания педагога:**

**причины, коррекция и профилактика»**

**Подготовил:**

педагог-психолог

Русакова О.Г.

Тюмень, 2024

**Цель:**ознакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития; способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния; создание позитивного
настроя на работу

**Участники:** педагоги ДОУ

**Ход семинара:**

**1 слайд**

**Вхождение**

Педагог-психолог: Перед началом предлагаем вам настроиться на вдумчивую работу с помощью техники «Бросить якорь». Эта техника поможет вам замедлиться в потоке дел и заметить свое текущее эмоциональное и физическое состояние.

Выберите спокойное место, чтобы вас никто не отвлекал, выдохните, побудьте 10-15 секунд в тишине, после чего приступите к упражнению.

**Шаг 1. Определение мыслей и чувств.**
Как я себя чувствую?
Какие мысли я замечаю?
Дайте себе 2 минуты на это шаг. Постарайтесь не фиксироваться на мыслях, дайте им свободно течь.

**Шаг 2. Контакт с телом**
Удобно ли я сижу? Есть у меня опора под ногами?
Как я дышу?
Чувствую ли я неприятные ощущения в теле? А приятные?

**2 слайд**

**Основная часть. Мини-лекция.**

Педагог-психолог: Молодцы! А теперь переходим к теоретической части нашего семинара. И так, что же такое синдром эмоционального выгорания?

- Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки - это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое эмоциональное «выключение» человека получило название «синдром эмоционального выгорания».

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, воспитатели, психологи, социальные работники, юристы и др.. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих воспитанников, их родителей, пациентов, клиентов, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

**3 слайд**

Педагог-психолог: Виктор Васильевич Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

**1. Напряжение** – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

**Проявляется в таких симптомах:**

• Переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);

• Недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);

• «Загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;

• Тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

**2. «Резистенция»** – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

**Проявляется в таких симптомах:**

• Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролированное влияние настроения на профессиональные отношения;

• Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;

• Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;

• Редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

**3. «Истощение»** – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

**4 слайд**

Педагог-психолог: Проявляется в таких симптомах:

• Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;

• Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;

Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;

Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

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 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. О них мы с вами сегодня также поговорим.

**5 слайд**

Педагог-психолог: **Причины возникновения СЭВ у педагогов**

* 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 дома или на работе
* Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
* Нестабильность заработной платы

**6 слайд**

Педагог-психолог: **Психологическая зарядка**

1. «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь». Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, правым глазом, повторять установку.

2. «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача». Повторять, положив на лоб сначала левую ладонь, потом правую.

3. «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче». Повторять установку потирая ладонь о ладонь.

4. «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего». Повторять, встав на цыпочки, а руки сомкнув над головой в кольцо.

5. «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо». Руки развести в стороны, кулаки сжать, совершать руками вращательные движения вперед.

6. «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут и я помогу». Руки на поясе, наклонятся вправо-влево.

7. «Ситуация мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна». Руки на поясе, наклоны вперед-назад.

8. «Я бодра и энергична, и дела идут отлично». Подпрыгивать сначала на правой, затем на левой ноге.

9. «Вселенная мне улыбается, и все у меня получается» Сложив руки в замок, делать глубокие вдохи.

**7 слайд**

Педагог-психолог: **Тест «Насколько вы подвержены профессиональной деформации?** Чтобы еще больше убедить вас в значимости данной темы, разрешите провести маленькую Экспресс диагностику *«****выгорания****»* с вами.

Постарайтесь сравнить себя сегодняшнего и себя «вчерашнего». Подсчитайте, сколько симптомов характерно для вашего сегодняшнего состояния.

1. Я думаю, что меня недооценивают.
2. Я постоянно переживаю за качество своей работы.
3. Я часто ощущаю раздражение, завожусь с пол-оборота.
4. В последнее время я плохо сплю, меня мучают тревожные сны или, наоборот, я сплю вообще без сновидений.
5. У меня почти не хватает времени на отдых.
6. Мне трудно сохранять самообладание в ситуациях конфликта.
7. Мне не хватает возможностей для самореализации.
8. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
9. Мне часто приходится идти на сделку со своими принципами (например, завышать оценки)
10. Время от времени я забываю обыденные вещи (выключен ли утюг , сделана ли запись в журнал)
11. В последнее время мне хочется видеть тех, с кем я общаюсь на работе (коллеги, учащиеся, родители)
12. Часто у меня возникает ощущение, что неделя длится нескончаемо долго.
13. К концу недели я чувствую, что у меня больше нет сил и энергии.

14. Меня беспокоит беспричинная тревога и чувство тяжести.

**8 слайд**

Педагог-психолог: До 4 баллов. У вас пока всё сравнительно благополучно. На всякий случай проверьте себя ещё через полгода.

5 – 9 баллов. У вас имеются некоторые признаки профессиональной деформации. Если не обратите на это внимание теперь, в скором времени ваше здоровье окажется под угрозой.

10 – 14. У вас сильно выражен синдром профессионального выгорания. Окружающим, в том числе и близким людям, с вами тяжело, даже если они это скрывают. Ваше здоровье под угрозой. Астма, гипертония, диабет, язва желудка – вот некоторые из большого списка заболеваний, которые вас ждут, если вы не измените свою жизнь

Человек не может полноценно жить с истощенными внутренними ресурсами. Чтобы их наполнить и начать жить счастливо и гармонично, необходимо научиться раскрывать свой внутренний потенциал, постоянно пополнять свои силы, искать новые источники. В качестве внутренних источников могут быть ценности, воспоминания, цели, убеждения, умения, черты характера, положительные эмоции, мотивы. Предлагаю выполнить мозговой штурм.

**9 слайд**

Педагог-психолог: **Ресурсы** – это жизненно необходимая энергия, наши силы и здоровье, все то, что позволяет нам быть энергичными, активными, уверенными и счастливыми.
Как известно, ресурсы бывают внешние и внутренние. К внешним относятся деньги, время, к внутренним – энергетика человека и его здоровье.

Внутренние ресурсы (личностные, физиологические особенности человека, физические ресурсы тела, психологические знание, умения и навыки) – это наши способности, умения, знания, ценности, убеждения, состояния, характер и т.д.

Внешние ресурсы (окружение, материальные ресурсы, произведения искусства) - работа, семья, друзья, обучение, творчество, здоровье, деньги, информация и т.д.

Внешний и внутренний ресурсы напрямую связаны. Так, без наличия внутренних невозможно расширять и укреплять связи со внешними, а из внешних человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы.

Внешние ресурсы мы можем контролировать только через собственное поведение.

Немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. Это надежда, вера, душевная сила (мужество).

Внутренний ресурс отвечает на вопрос: «какой я?» и характеризуется самоутверждением: «Я могу». Чем больше у человека ответов на вопрос «Какой Я?» и позволения (присвоения) себе быть каким-либо и мочь, тем сильнее его автономия как личности, тем увереннее он стоит на ногах.

**10 слайд**

**Мозговой штурм**

**Первая группа «Где человеку черпать ресурсы»**

**Вторая группа «Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием».**

Педагог-психолог: Предлагаем вам разделиться на группы и попытаться ответить на этот вопрос: где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать СЭВ?

Для работы используйте ватман, маркеры.

Ведущие резюмируют подводят итоги работы.

Итак: все то, что вы назвали, можно разделить на четыре группы ресурсов.

И не секрет, что если что-то преобладает или отсутствует, то мы получаем дисбаланс, следовательно не можем полноценно восстановиться и становимся более подвержены СЭВ.

**Вывод:** Внешние ресурсы поддерживают внутренние. Важно концентрировать внимание на том, что есть, а не на том чего не хватает.

**11 слайд**

Педагог-психолог: Каждый день мы заряжаем свой телефон до 100%, а про себя частенько забываем,чтобы сил хватало на всё, нужно ежедневно заряжать свои 4 батарейки:
1. Тело (25%)
Чтобы зарядить первую батарейку, нам нужны: еда, сон, спорт, физический труд, SPA, отдых на природе
2. Ум (25%)
Чтобы зарядить вторую батарейку – читать книги, смотреть лекции, мастер-классы, обучения, кино со смыслом. Разговаривать с единомышленниками, встречаться с успешными людьми
3. Чувства, эмоции (25%)
Чтобы зарядить третью батарейку, нам необходимо получать новый опыт, смеяться, путешествовать, встречаться с друзьями, ходить на танцы, заводить новые знакомства
4. Сознание, воля (25%)
Чтобы зарядить четвертую и самую важную батарейку нужно ежедневно делать шаги к своим целям, жить здесь и сейчас, изучать себя и мир

Я подготовила для вас ряд рекомендаций, соблюдение которых позволит кому-то просто улучшить самочувствие, а кому-то поможет и в борьбе с **профессиональными стрессами**.

**- Роли дыхания**

Замедляйте выдох. Спокойствие – это размеренное и долгое дыхание. Замедляйте выдох – замедляется пульс – человек успокаивается. Длина вдоха и длина выдоха находятся в соотношении 1:2. Вдох длится в два раза короче, чем выдох.

Чтобы лучше сориентироваться в том, как именно нужно удлинять выдох, можно попробовать практический счет про себя. Считайте до 2 на входе и до 4 на выдохе. Попробуем?(Педагоги выполняют задание)

Постепенно, освоившись, вы можете перейти на счет 3:6 или 4:8. Или, например, между вдохом и выдохом, включить еще задержку дыхания. Это потребует от вас еще большей концентрации внимания, а значит, дополнительно к общему эффекту успокоения еще и поможет отвлечься. Дыхание при этом старайтесь сохранять в привычном для вас объеме – не стремитесь начать дышать глубже, чем вы это обычно делаете.

Эта дыхательная техника очень эффективна при стрессе.

Правильное дыхание при стрессе:

• Приносит пользу не только телу, но и чувствам и душе;

• Помогает сохранить здоровье;

• Напоминает о том, как мы должны себя чувствовать.

Занимайтесь своим дыханием! Пусть каждый вдох наполняет вас здоровой энергией и спокойствием! Душевная сила в спокойствии!

- При проявлениях стресса очень важна поддержка. И сейчас мы с вами окажем поддержку своему коллеге по работе.

**Упражнение «Зернышко» направлено на саморегуляцию.**

Инструкция:

1. Закройте глаза и сядьте как можно удобнее.
2. Положите руки на колени, а спину держите прямо.
3. Представьте себе, что сейчас в своё солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это зернышко вашей уверенности (или спокойствия).
4. Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и на своих ощущениях. Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно всё увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку.
5. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие).
6. Сделайте ещё несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях.
7. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза.

Перед испытуемым лежит белый лист А4 формата. Педагог раздаёт готовое семя.

Инструкция.

Перед Вами лежит белый лист бумаги, вам нужно приклеить пластилином семя. Ваша задача нарисовать то, что из него вырастет.

Когда рисунок закончен, педагог предлагает рассказать о нем.

Просит придумать название, несколько характеристик, какое оно, что помогло вырастить, достаточно ли ресурсов. Обсуждение.

Основные моменты, на которые стоит обратить внимание:

- Наличие корней.

Корни – это связь с родом.  Если они изображены, то человек поддерживает тесную связь с родными и может на них опереться в трудную минуту.

Если корни отсутствуют на рисунке можно б этом у испытуемого расспросить подробней:  является ли дистанция с родными  для него проблемой.

-  Стебель.

\*Больших размеров, устойчивый стебель (ствол дерева) говорит о наличии таких качеств, как целеустремленность, конкурентно способность, смелость, активность, самостоятельность. О тех качествах, которые традиционно считаются мужскими.

\*Лиана -  в противоположность стволу, нуждается в опоре. Такое изображение может говорить о зависимости от партнера, неуверенности, пассивности.

\* Отсутствие ствола (например, трава) – переживание стресса, сложности с выбором, неопределенность.

- Наличие листвы.  Листва расскажет нам о жизненных силах. Много  зеленой листвы – много сил, мало и тонко – неуверенность, апатия и т.д.

- Цветы. Маленькие  - неуверенная женственность. Большие -  любование собой как женщиной. Если цветы изобразил  мужчина, то это может означать наличие демонстративности (желание выдавать желаемое за действительное).

- Плоды – склонность  человека  к заботе о других. Это может быть работа, дети, волонтерство. Чем больше плоды, тем больше вовлеченность в проблемы других.

- Насекомые, птицы и другая живность говорят об отношениях, которые приносят дискомфорт и от которых хочется избавиться.

Случается так, что из семени вырастает галактика,  торнадо или  экватор. Не теряйтесь. Изображающий не шутит над Вами.  Это человек с глубоким интровертированным сознанием.  Он и правду чувствует себя таким.

**12 слайд**

**Профилактика профессионального выгорания**

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

 Во-первых:

хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);

высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

 Во-вторых:

опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)

способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);

высокая мобильность;

открытость;

общительность;

 В-третьих:

способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**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.Релаксация - способ расслабления психики,через расслабление соматики (мышц).

**13 слайд**

**УПРАЖНЕНИЕ "ВЕЛОСИПЕД"**
В работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий можно воспользоваться упражнением «Велосипед», как разновидностью колеса жизненного баланса.
Для работы потребуются:
- листы формата А4 и цветные карандаши.
Инструкция:
1. Разверните лист формата А4 в горизонтальной ориентации и нарисуйте на нем две окружности, разделив каждую на 8 частей.
2. В «левом» колесе в каждом сегменте запишите свои ответы на вопрос: «Во что вы вкладываете свое время, силы?».
Как грибы собирают в корзинку, набросайте и запишите в сегментах одним-двумя словами то, на что уходит время вашей жизни.
Оцените по шкале от 1 до 10 насколько каждая из этих сфер проявлена в вашей жизни (как много усилий вы вкладываете в нее).
Зарисуйте ее тем цветом, с которым она ассоциируется.
3. Второе колесо размещают в правой части листа, а сегменты колеса иллюстрируют ответы на вопрос: «А что приносит мне радость и удовольствие?».
4. Ответьте себе на вопросы:
- Если сравнить два этих рисунка, то, что нового (интересного) вы для себя увидели (открыли)?
- Насколько то, чем вы заняты основную часть вашего времени приносит вам радость и удовольствие?
5. Посмотрите на колесо ресурсов в правой части листа. Какая из сфер является для вас наиболее ресурсной?
Что нужно сделать, чтобы донаполнить ту сферу, которая на данный момент является для вас наиболее ресурсной?
6. Нарисуйте для этой отдельно взятой сферы колесо меньшего диаметра и разбейте его на 4 части.
Что вы готовы привнести в нее уже сегодня-завтра, чтобы «поселить» радость и удовольствие в свой трудовой день?
7. Эмоции, как известно, живут в теле, и работа с телом является важным способом профилактики эмоционального выгорания.
А что вы можете ежедневно делать для своего тела, чтобы восстановить свои жизненные силы? Запишите эти простые, легкие действия, которые поддержат вас в вашей повседневной жизни и трудовой деятельности.

**14 слайд**

**Способы саморегуляции:**

* активизация чувства юмора;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов, напев мелодий;
* самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так,
без особого повода.

**Рефлексия «Передают фонарик»**

Я узнал…

Мне понравилось…

С чем уходите…