Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Буратино»

Семинар-практикум для воспитателей

на тему:

«Эмоциональное выгорание педагогов – возникновение рисков реализации ФГОС»

Подготовила и провела:
педагог-психолог
Костырева В.В.

Цель семинара-практикума: формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии (как залоге успешности в педагогической деятельности), умения и желания заботиться о своем здоровье.

Задачи: мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья; формировать навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость; поддержать благоприятный психологический климат в коллективе.

Ход семинара-практикума

1. Ритуал приветствия «Волшебное слово»

Цели: настрой на работу, обозначение главной темы семинара-практикума.

Инструкция ведущего: В нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого их употребления мы уже не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Одним из таких слов является «здравствуйте». Скажите, как вы понимаете это слово?.. Какой посыл, какую энергию оно несет?.. Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям?.. Представьте, что, произнося его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. Что она несет?.. Удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем друг другу «Здравствуйте!»… Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т. е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией.

Примечание. На данном этапе следует обратить внимание педагогов на то, что часто взрослые, а вслед за ними и дети вместо «здравствуйте» говорят «здрасьте», тем самым как бы обнуляя положительную энергетику этого слова.

2. Выработка правил работы на семинаре

Инструкция ведущего: Вы уже поняли, что главная тема нашей встречи — здоровье. Подумайте и скажите, что необходимо человеку, чтобы чувствовать себя хорошо не только физически, но и психологически, наполненным энергией, уверенным в том, что способен свернуть горы, преодолеть все препятствия?.. Определите это словосочетанием.

Примечание. Все высказывания записываются на доске. На их основе далее вырабатываются правила работы на семинаре-практикуме, например:

- Получать удовольствие!
- Позволить себе быть свободным!
- Избегать оценок и суждений!
- Чувствовать свои собственные ощущения!
- Во всем искать и находить позитив!

В последние годы в России всё чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального выгорания работников.
Профессиональное выгорание – синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное выгорание – плата за сочувствие».
Профессиональное выгорание наступает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей « разрядки» или «освобождения» от них.
Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (К. Маслач, 1982) – «три лестничных пролёта в глубины профессиональной непригодности».
Первая стадия:

— начинается приглушение эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает, что вроде бы всё пока нормально, но … скучно и пусто на душе;
— исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстранённость в отношениях с членами семьи;
— возникает состояние тревожности, неудовлетворённости; по возвращении домой всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте меня в покое!»

Вторя стадия:

— возникают недоразумения с детьми и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
— неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей и родителей – вначале с трудом сдерживается антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия:

— притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
— человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Три аспекта профессионального выгорания

Первый – снижение самооценки.
Как следствие, работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
Второй – одиночество.
Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с детьми, родителями и коллегами. Преобладают объект-объектные отношения.
Третий – эмоциональное истощение, соматизация.
Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьёзным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.
Симптомы профессионального выгорания.
Первая группа – психофизические.
Вторая группа – социально-психологические.
Третья группа – поведенческие.

3. Упражнение «Собери целое»

Цель: активизация на работу.

Инструкция. Работа в группах. Педагогам раздаются фрагменты афоризмов про здоровье. Задача — собрать части высказываний в единое целое и пояснить смысл высказывания.

Материал к упражнению «Собери целое»

• «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». (*Л.Н. Толстой*)
• «Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства». (*Эпиктет*)
• «Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи». (*В.В. Маяковский*)
• «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». (*Гиппократ*)
• «Гимнастика удлиняет молодость человека». (*Д. Локк*)
• «Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым». (*У. Пенн*)
• «Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». (*Д. Локк*)

4. Сообщение ведущего «Формула здоровья» (тезисы)

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия…» (*Артур Шопенгауэр*).

До 1940 г. под здоровьем подразумевалось отсутствие заболеваний. Здоровым считали человека, у которого нет признаков заболеваний. В 80-е годы XX в. Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: «Здоровье — это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия». Таким образом, наше здоровье можно представить в виде равностороннего треугольника, сторонами которого являются физическое и психическое здоровье,
а в основании — социальное благополучие.

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели многочисленные исследования и сделали вывод — от чего зависит наше здоровье. Эти данные можно обобщить в виде формулы здоровья:

100-процентное здоровье = 10% медицина + 20% наследственность +
20% окружающая среда + 50% образ жизни.
Важно! 50% — образ жизни. То есть это та составляющая формулы здоровья, которая зависит от самого человека.

Каждая профессия так или иначе влияет на здоровье человека. Работа с детьми связана с постоянными стрессами, необходимостью сдерживать собственные чувства. Все это воздействует на психику,
а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

Вопрос педагогам: Что необходимо делать для сохранения и поддержания здоровья?

5. Разучивание комплекса упражнений

Цели: нервно-мышечная релаксация, снятие напряжения.

Примечание. На этом этапе рекомендуется привлечь инструктора по физкультуре.

Инструкция ведущего: Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, поднимите максимально высоко пятки. Задержите их в таком положении и расслабьте. Через 5–10 секунд повторите упражнение. После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Не отрывая пятки от пола, поднимите носки как можно выше. Мягко расслабьте. Повторите то же самое еще раз.

Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания — выдохните. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайтесь почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.

Сожмите плотно кисти в кулаки. Сделайте это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвиньте пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнения и в паузах прислушайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла.

Широко улыбнитесь. Настолько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5-10-секундного перерыва сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуйте, как в нижней части лица, по щекам, к ушам распространяются легкие волны приятного тепла, исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот приоткрывается.

После выполнения всех упражнений сделайте паузу 1–2 минуты, чтобы почувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища.

6. Упражнение «Рецепт на каждый день»

Инструкция. Работа в группах. Участникам предлагается прослушать «рецепт на каждый день», проанализировать его составляющие и их воздействие на человека. Затем по аналогии придумать и представить аудитории свой рецепт, аргументировав его полезность.

Материал к упражнению «Рецепт на каждый день»

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и наконец щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

7. Самомассаж

Инструкция ведущего: Этот самомассаж стимулирует движение жизненной энергии, которую в восточной культуре называют «ци». Когда ци свободно движется в теле, все органы и системы работают без сбоев.

Помассируйте запястья, кисти, пальцы и разогрейте ладони, потерев их друг о друга. Легонько пошлепайте себя, двигаясь от головы к ступням, а потом в обратном направлении. Встряхните руки, чтобы высвободить напряжение.

Помассируйте лицо ладонями. Побарабаньте по голове кончиками пальцев, потом потяните себя вверх за волосы (как рекомендовал Янковский-Мюнхгаузен). Закончите, энергично растирая ладонями лицо и голову.

Большим и указательным пальцем защипните кожу между бровями и помассируйте ее. После этого вращайте глазами по часовой и против часовой стрелки.

Положите ладони одну на другую и круговыми движениями помассируйте грудную клетку, солнечное сплетение и живот.

Завершите массаж легким поглаживанием головы, лица, туловища, рук и ног, включая стопы. После этого соедините ладони перед грудью и выпрямитесь.

8. Упражнение «Реклама здорового образа жизни»

Инструкция. Работа по группам. Участникам предлагается придумать и презентовать аудитории рекламу какого-либо компонента здорового образа жизни, например: закаливания, правильного питания, полноценного сна и т. п.

Примечание. На данном этапе участники могут совместно выработать рекомендации для поддержания физического и психического здоровья дома и на работе, поделиться собственными рецептами.

Примеры рекомендаций

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. На работе это можно сделать, громко запев, резко встав и пройдясь, быстро и резко написав или нарисовав что-то на доске или листе бумаги.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. Считается, что стихи и проза различаются по энергетике. Стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их — вода издавна считается мощным энергетическим проводником.

9. Коллаж «Условия эмоционального комфорта»

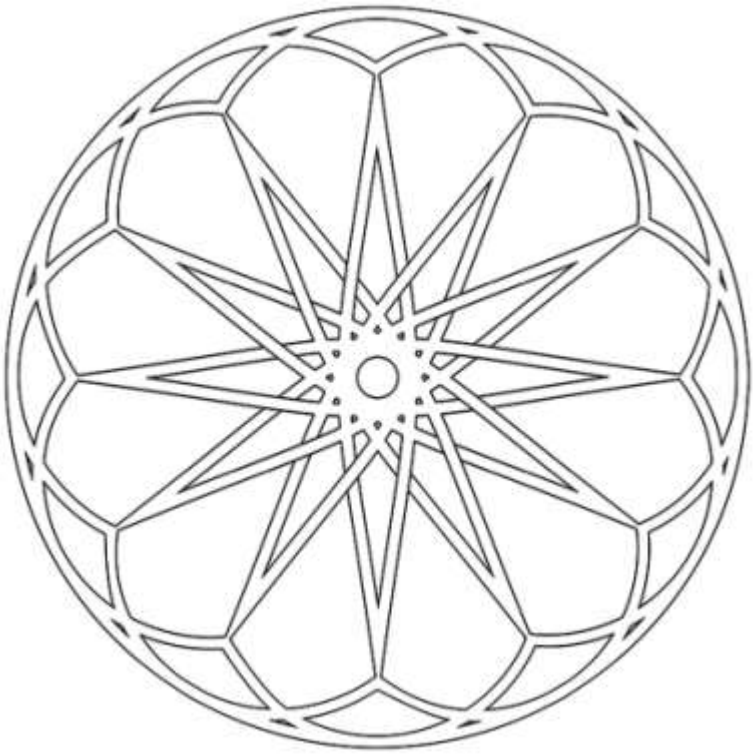
Материалы: фотографии, вырезки из журналов, ватманы, ножницы, клей, скотч, фломастеры, цветные карандаши.

Инструкция. Участники делятся на две группы. Задача первой группы — создать коллаж, рассказывающий об условиях эмоционального комфорта педагога на работе.

Задача второй группы — та же, но касающаяся дома, семьи. По окончании работы проходит защита проектов.

10. Упражнение-релаксация «В поисках себя»

Материалы: на каждого участника — рисунок мандалы, цветные карандаши.



Инструкция ведущего: Медитация на мандалу, буддийский сакральный символ, помогает лучше понять себя, расслабиться и почувствовать прилив сил. Кроме того, раскрашивание мандалы помогает успокоиться и получить доступ к своим внутренним энергетическим ресурсам. Выберите карандаш, который нравится вам больше всего, и раскрасьте центральный круг… Другим цветом выделите часть мандалы, которая нравится вам больше. Выберите ее интуитивно! Пройдите карандашом по лучам звезды, находящейся в этой части, как если бы вы бродили по лабиринту. Посмотрите на получившуюся цветную нить. Спросите себя: «Что мне напоминает этот путь?» Запишите три слова, словосочетания или предложения, которые придут вам на ум, чтобы описать ваш путь. Поразмышляйте над ними несколько минут…

11. Подведение итогов

Инструкция. Участникам раздаются вырезанные из цветной бумаги цветы и бутоны. Задача — на лепестках цветов написать, что нового узнали на семинаре, какие открытия были сделаны, возможно — какие положительные эмоции и мысли появились. На бутонах записывается то, чего не удалось достичь.

Также на этом этапе можно задать вопрос: «Какую формулу здоровья лично вы вывели для себя?».

12. Ритуал прощания «Волшебная шкатулка»

Инструкция. Каждому участнику предлагается вытащить из «волшебной шкатулки» записку с пожеланием, аффирмацией и т. п.

Примечание. Можно рекомендовать педагогам сделать подобие «волшебной шкатулки» дома и каждое утро вытаскивать по одной записке.

Материал к ритуалу прощания

• Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
• Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
• Все твои желания и мечты реализуются — поверь в это!
• Мои мысли помогают мне реализоваться в жизни.
• Обстоятельства моей жизни — материал для успеха.
• Я извлекаю пользу из любых ситуаций.
• Моя жизнь — путь творческого раскрытия.

Как избежать синдрома профессионального выгорания.
1. Будьте внимательны к себе: это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям, что позволит обрести себя, поверить в свои силы.
4. Не ищите в работе счастья или спасения: она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью: живите своей, не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, так как имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня (можно сделать традицией вечерний пересмотр событий).
8. Если очень хочется кому-то помочь или сделать за него работу, задайте себе вопросы: «Так ли уж это ему нужно?» «А может, он справится сам?».

Использованная литература:

1 «Справочник «Педагог-психолог. Детский сад» №10 2015г

Приложение 1

Самооценка эмоционального состояния
(Я.Уэссман, Д.Рикс)

Задание. Выберите в каждом из предложенных наборов суждение то, которое наиболее точно отражает Ваше состояние сейчас.

Шкала «Спокойствие – тревожность»

10. Совершенное и полное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен, чувствую себя непринуждённо.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Я чувствую себя более или менее непринуждённо.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожено.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределённость. Нервозен, волнуюсь, раздражён.
3. Значительно не уверен. Весьма травмирован неопределённостью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведён страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Шкала «Энергичность – усталость».

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплёскивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя очень свежим. В запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе6 не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлён. Почти изнурён и практически неспособен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

Шкала «Приподнятость – подавленность»

10. Сильный подъём, восторженное веселье.
9. Очень возбуждён и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбуждён, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо – «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно – «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетён и чувствую себя очень подавленно. Настроение определённо унылое.
2. Очень угнетён. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Всё черно и серо.

Шкала «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать всё, что захочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщётности усилий. У меня ничего не получается.

Позитивное в моём общении с окружающими людьми

За последнюю неделю.
За последний месяц

Ощущение недовольства собой в общении с окружающими людьми

За последнюю неделю.
За последний месяц.

Пользуясь десятибалльной системой, определите, насколько выражены следующие страхи (отметьте степень выраженности этих опасений баллом).

1. Я могу совершить ошибку.
2. Кому-то это может не понравиться.
3. Кто-то может меня раскритиковать.
4. Вдруг подумают, что я выскочка.
5. Он подумает, что я плохая.
6. Он может меня бросить.