

Семинар - практикум профилактика эмоционального выгорания педагогов

Подготовил(а): педагог-психолог
Парфенова Ю.В.

Цель: просветить педагогов с темой «эмоциональное выгорание», дать практические рекомендации, чтобы предотвратить, а также сохранить внутренний ресурс человека для дальнейшей плодотворной работы педагогического коллектива.

Материалы и оборудование: мольберт, бумага, ручки, листы с изображением, памятки, карандаши, цветная бумага, клей, ножницы, презентация к теоретической части, микрофон.

Вводное слово: Здравствуйте! Я рада приветствовать всех Вас на моих занятиях. Сегодня мы с вами познакомимся с понятием «эмоциональное выгорание», а также мы будем искать ресурсы и борьбу со стрессом и эмоциональным выгоранием.

Правила работы в группе.

- Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того над чем ведется работа);
- Активность (даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнить);
- Уважение к участникам (один говорит, остальные слушают);
- Конфиденциальность.

Теоретическая часть: (презентация 2-7 слайдов)

Что же такое эмоциональное выгорание?

Эмоциональное выгорание – это защитный механизм, защита от тяжелой реальности.

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены педагогические работники, специалисты социальной сферы и руководители разных уровней. Обобщение результатов исследования деятельности вышеуказанных специалистов позволило выделить три основных стадии синдрома.

Первая стадия: на уровне произвольного поведения: забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно выполнения каких-либо двигательных действий (например: внесена нужная запись или нет в документацию) Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называется это в шутку девичьей памятью или склерозом. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая фаза может формироваться в течение трех-пяти лет.

Вторая стадия: На ней наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе дома и с друзьями) не хочется видеть тех с кем педагог общается по ряду деятельности(воспитанники их родители), в четверг ощущение что уже пятница, неделя длится нескончаемо, настроение апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов(нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, мертвый сон без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний). Повышенная раздражительность, человек заводится с полу оборота, хотя раньше подобного за собой не замечал. Период формирования данной стадии- в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия: Собственное личностное выгорание, полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных обстоятельствах, а в условиях глобального экономического кризиса усиливается реакция.

Исследования показывают, что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления. Когда мы эмоционально выгораем первое что-то с нами происходит – это стресс. Стресс – это все что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

«Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем. То есть все зависит от умения и правильно реагировать на, те или иные события.

Стресс бывает хороший и плохой. Пример стресса – Это когда Наталья Викторовна участвовала в конкурсе «Воспитатель года» и получала положительные эмоции.

Дистресс – это вредоносный стресс, который может иметь социально опасные последствия, в том числе неадекватное поведение. Пример: дистресса это несчастный случай дома, в детском саду - не чего хорошего одни отрицательные эмоции).

тест на дистресс: (слайд 11)

Отмечайте галочкой симптомы, которые будут у вас встречаться.

Симптомы дистресса:

- * рассеянность;
- * ухудшение памяти;
- * повышенная возбудимость;
- * постоянная усталость;
- * потеря чувства юмора;
- * резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- * пристрастие к алкогольным напиткам;
- * отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);
- * иногда боли в голове, спине, в области желудка;
- * полное отсутствие источников радости.

Если у вас присутствуют 5 или более из этих признаков, то нужно срочно вытаскивать себя из болота.

Практическая часть:

1. Упражнение “Снежный ком”.

Цель: Снизить эмоциональное напряжение.

Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть имя.

Инструкция: Устройтесь поудобнее, по очереди будем называть не свое имя, а прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние. Например, Я спокойная.

2. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто...”

Цель: Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: “Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии”, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

Примерный перечень:

- Часто чувствует усталость.
- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.

3. Упражнение «Скажи три слова о своей работе, не задумываясь»

Цель: увидеть ценности своей работы для себя.

4. Упражнение. Рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве»

Цель: пробуждение творческого потенциала участников. Стимулирование к тому, что бы выйти из своих привычных ролей, посмотреть на ситуацию воспитания в детском саду с разных позиций, на себя со стороны.

Материал: Ватманы на группы, фломастеры. Карандаши.

Инструкция: «Сейчас мы с вами разделимся на мини группы и разойтись как можно дальше, что бы другие участники не слышали ваших творческих замыслов. Деление на группы происходит следующим образом вытаскиваем билетики с названием группы (Педагоги, воспитатели, творческая группа).

У каждой группы будет лист ватмана, на которой нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Это может быть человек с некой характерной внешностью, предмет, символизирующий эмоциональное выгорание, все что угодно, но нельзя это описывать словами. Придумайте образ и его название, запишите его на оборотной стороне ватмана. Вам дается на это 10 мин.

Теперь по очереди покажите свои рисунки, авторы молчат и слушают, а другие группы обсуждают. **Вопрос: Что вы видите на рисунке, какие символы используются, чтобы выразить эмоциональное страдание?**

А теперь авторы назовите свой рисунок и скажите, каков был ваш изначальный замысел, кого вы рисовали, что хотели сказать рисунком.

Теперь передайте соседней группе по часовой стрелке свой рисунок. Ваша задача – так изменить полученные вами соседский рисунок, чтобы вместо выгорания там было изображено что-то позитивное, можно дописывать фразы. Придумать новое название. Давайте обсудим, как изменился рисунок. Авторы молчат. Какой была идея автора.

Вот видите все можно изменить, даже самую тяжелую ситуацию.

5. Упражнение

«Пять поступков, которыми я горжусь в своей жизни»

Цель: Повышение самооценки

Во многих из нас воспитали убеждение в том, что хвалить себя мысленно или вслух «нескромно». Иногда нам намного проще находить у себя недостатки, чем достоинства. Собственно говоря, самокритичность полезна, но она рискует превратиться в привычку, такая привычка крайне вредна. Если человек постоянно себя принижает, сможет ли он чувствовать себя уверенно в общении с людьми? Предлагаю вам выполнить следующее упражнение. «Напишите пять поступков в своей жизни которыми вы гордитесь, написали, а выбрать один самый главный для вас и сказать его в микрофон.

— Я не хочу хвастаться, но я горжусь.....!

Заключительная часть:

А теперь давайте вспомним. Что было на сегодняшнем занятии. Поделитесь с группой своими ощущениями. Что вам больше всего понравилось? Что нового вы узнали о себе? Какой полезный опыт получили на этом занятии?

Большое вам спасибо за плодотворную работу!»

Рекомендации

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, 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, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Вопросы для беседы:

- Как вы можете на сегодняшний день оценить свои впечатления от занятий?
- Как изменилось у вас ваше эмоциональное состояние?