

Семинар - практикум с педагогами  
по профилактике «профессионального выгорания»

**Тема:** «Спасательный круг»

**Составила и провела:** педагог – психолог высшей квалификационной категории Ромашова Лариса Анатольевна.

**Цель:** Профилактика профессионального выгорания.

**Задачи:** Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива. Повышение самооценки, уверенности в своих силах. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения. Формирование умения контролировать своё поведение.

**1 Слайд** Сегодня мы собрались на семинаре - практикуме «Спасательный — круг»

**2 Слайд** Цель и задачи. .

Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню - выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз - император сгорел на работе.

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

**3 Слайд** На языке психологии труда данное явление называют синдромом профессионального выгорания.

Почему же это происходит?

Профессия педагога и психолога относится к профессиям, требующим постоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. Эта работа невозможна без определенных усилий, и, как следствие, возникает эмоциональное перенапряжение. В процессе своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родителями, коллегами: внимательно выслушивать, сопереживать, быстро принимать решения, сдерживать свои чувства, подбирать слова, нести ответственность за жизнь и здоровье. Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может казаться нежелательным и обременительным. Добавьте к этому многочисленные проверки, увеличение количества детей в группах, особо «трудных» детей и «трудных» родителей, нежелательные личностные качества (повышенный уровень тревожности, чувствительности или же эмоциональная сдержанность). Все это приводит к тому, что эмоциональные весы личности педагога склоняются в сторону неблагополучия, нервного перенапряжения.

Впервые термин «выгорание» был введен американским психологом Х.Фреденбергером в 1974г. для характеристики психического состояния здоровья людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально под «выгоранием» подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности.

В настоящее время исследователи в области профессионального выгорания пришли к выводу, что выгорание представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки его можно корректировать.

Профессиональное выгорание- это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**4, 5 Слайды** Только хронический стресс, может привести к синдрому профессионального выгорания.

Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, желудке, сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам, лекарственной зависимости.

**6 Слайд** Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

**7 Слайд** 1 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, задан ли планируемый вопрос , какой получен ответ и т.д.) Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку девичьей памятью или склерозом.

В зависимости от характера деятельности, величины нервно - психических нагрузок и личностных особенностей специалиста или руководителя первая стадия может формироваться в течение 3-5 лет.

**8 Слайд** 2 стадия Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): не хочется видеть тех, с кем специалист общается по роду деятельности, в четверг ощущение, что уже пятница, неделя длится нескончаемо, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, мёртвый сон без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек заводится с пол - оборота, хотя -раньше подобного за собой не замечал.

Период формирования данной стадии - в среднем от 5 до 15 лет

**6 Слайд** 3 стадия Собственно личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, 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 10 до 20 лет в обычных обстоятельствах, а в условиях глобального экономического кризиса реакция усиливается.

**7 Слайд** Мною было проведено исследование К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой «Диагностика профессионального выгорания» Синдром выгорания включает три группы симптомов: *эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений*:

#### **Субшкала «Эмоциональное истощение».**

Высокий уровень свидетельствует о наличии чувства усталости и эмоциональной пустоты, депрессивного настроения. У педагога отсутствует желание идти на работу, он физически и психологически не способен работать полный рабочий день, появляется раздражительность и холодность по отношению к окружающим людям, могут появиться симптомы физического здоровья (головные боли, бессонница).

Низкий уровень говорит об обратных процессах. Педагог может длительное время продуктивно работать, не испытывая усталости. Он полон оптимизма и энергии, активен в контактах с окружающими людьми.

#### **Субшкала «Деперсонализация».**

Высокий уровень свидетельствует о нежелании педагога взаимодействовать с окружающими людьми. Это проявляется в уменьшении контактов с коллегами, появлении чувства раздражительности и нетерпимости в общении с воспитанниками. Повышается негативизм, скепсис, а порой и проявление циничности, раздражительности и нетерпимости при общении с воспитанниками. Проявляется равнодушие к бедам и проблемам коллег и воспитанников.

Низкий уровень показывает нацеленность педагога на взаимодействие с окружающими людьми. Он имеет обширные контакты с учениками и воспитанниками. Охотно принимает проблемы окружающих на себя и стремится помочь в их разрешении.

#### **Субшкала «Редукция личных достижений».**

Высокий уровень говорит об отсутствии у педагога интереса к работе, о снижении уровня самооценки (низко оценивают успехи своей собственной работы и степень своей профессиональной компетентности), о проявлении негативного отношения к работе, о снижении творческой активности профессионализма и продуктивности работы. Проявляется незаинтересованность в результатах своего труда, нежелание совершенствовать свою профессиональную деятельность.

Низкий уровень свидетельствует о включенности в работу, о заинтересованности в результатах своего труда, о желании "постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство. Степень оценки своей успешности и профессиональной компетентности достаточно высока. Свою профессию и собственный вклад оценивают положительно.

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 16	17 - 26	27 и более
Деперсонализация	0 – 6	7 - 12	13 и более
Редукция личных достижений	39 и более	38 - 32	31 - 0

Таким образом, если испытуемый имеет высокий уровень выгорания по всем трем субшкалам, то можно говорить о высоком уровне профессионального выгорания педагога.

Проведя диагностическое исследование синдрома профессионального выгорания у педагогов нашего коллектива, можно сказать о том, что не смотря на большую загруженность наших педагогов, их активную работу у нас только один педагог у которого уже сложился синдром профессионального «выгорания».

**11,12 Слайды** Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания.

**13 Слайд** Психопрофилактическая работа по профилактике профессионального «выгорания» педагогов ведётся по трём направлениям:

**14 Слайд** Деловые игры и упражнения

Игра «Атомы»

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" становится "сушилкой", с начала шеренги идет следующая "машина".

Упражнение «Ловец блага» (звучит тихая инструментальная музыка)

**Инструкция.**

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

**Комментарии для ведущего.**

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

**15 Слайд** Телесно - ориентированные техники

Упражнение «Гора с плеч» Сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Выполняется стоя, можно на ходу.

Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такая осанка должна быть постоянной.

### "Звуковая гимнастика"

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела. Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

**16 Слайд** Для расслабления существует замечательная техника - прогрессивное расслабление по Э. Джекобсану (в 7 шагов).

### **Прогрессивное расслабление по Якобсону (7 групп мышц)**

Эта техника защищает от стресса, предохраняет от болезней. Сядьте удобно, скажите себе мысленно, что сейчас вы будете расслабляться.

Закройте глаза.

1 Шаг

Почувствуйте руки и кисти. Сгибаем руки в локтях, сжимаем кисти в кулак. Напрягаем руки и кисти. Повторяем про себя – кисти и руки напряжены (3-4 раза). Расслабляем руки и кисти. Повторяем про себя - руки и кисти расслаблены (4-5 раз)

2 Шаг

Переносим внимание к мышцам лица, чувствуем мышцы лица, напрягаем мышцы лица. Повторяем про себя – мышцы лица напряжены (3-4 раза). Расслабляем мышцы лица, повторяем мышцы лица расслаблены (4-5 раз).

3 Шаг

Переносим внимание к плечам, чувствуем мышцы плеч. Приподымаем плечи вверх, напрягаем мышцы плеч. Проговариваем мышцы плеч напряжены (3-4 раза). Опускаем плечи вниз, расслабляем плечи, Повторяем про себя - плечи расслаблены (4-5 раз).

4 Шаг

Переносим внимание к мышцам спины, чувствуем мышцы спины. Слегка прогибаемся назад, напрягаем мышцы спины. Повторяем про себя – мышцы спины напряжены (3 – 4 раза). Расслабляем мышцы спины, возвращаемся в исходное положение. Повторяем про себя - мышцы спины расслаблены (4-5 раз).

5 Шаг

Переносим внимание к мышцам живота. Чувствуем мышцы живота, напрягаем мышцы живота. Продолжаем дышать дальше. Повторяем про себя – мышцы живота напряжены (4 – 5 раз). Расслабляем мышцы живота. Повторяем про себя – мышцы живота расслаблены (4- 5 раз).

#### 6 Шаг

Переносим внимание к мышцам ягодиц и верхней части ног. Чувствуем мышцы ягодиц и верхней части ног. Прижимаем пятки к полу, напрягаем мышцы ягодиц и верхней части ног. Ягодицы и верхняя часть ног напряжены. Проговариваем – ягодицы и верхняя часть ног напряжены. Расслабляем ягодицы и верхнюю часть ног. Ягодицы и верхняя часть ног расслаблены. Проговариваем про себя – ягодицы и верхняя часть ног расслаблены (3-4 раза).

#### 7 Шаг

Переносим внимание к икроножным мышцам и ступням. Чувствуем икроножные мышцы и ступни. Вжимаем пальцы ног в пол. Икроножные мышцы и ступни напряжены. Проговариваем про себя – икроножные мышцы и ступни напряжены ( 3- 4 раза). Расслабляем икроножные мышцы и ступни. Повторяем про себя – икроножные мышцы и ступни расслаблены (4-5 раз).

#### Завершение

Чувствуем икроножные мышцы и ступни расслаблены. Чувствуем верхняя часть ног и ягодицы расслаблены. Чувствуем мышцы живота расслаблены. Чувствуем спину расслабленную. Чувствуем плечи расслаблены. Чувствуем лицо расслаблено. Чувствуем руки и кисти расслаблены. Наша расслабление подошло к концу. Глубоко вздохните, сожмите кулаки. Выдохните, разожмите кулаки. Откройте глаза, возвратитесь назад.

Проводится 2 раза в день. Интервал не менее 3 часов. Техника проста: 10 сек. – наблюдаем, 1- секунд – напряжения и 30 – до 45 сек – группа мышц расслабляется.

**17 Слайд** Способы, которые используют педагоги для регуляции своего эмоционального состояния. Опрос педагогов.

**18 Слайд** Тест Тревола Повела «Как вы заботитесь о себе?»

62% (более 54 баллов) - результат выше среднего

Педагоги заботятся о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

38% (40 - 54 балла) - средний результат

Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

**19 Слайд** Арт - терапевтические методы

Предоставляю слово музыкальному руководителю Боженко Инессе Юрьевне (презентация).

**20 Слайд** Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии очень важный фактор, способствующий профилактике профессионального «выгорания».

Слово предоставляется инструктору по физической культуре Анне Михайловне Жириковой (презентация).

**21 Слайд** Коллаж «Способы регуляции эмоционального состояния или о том, как поднять себе настроение.

**Мультфильм «Про барашка»** Да, жизнь не мёд, Есть паденья и взлёт, но пока мы живы - надежда живёт.

**Учитесь удивлять собой  
Во всём ищите добрые начала,  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала.**

**Споткнувшись, самому вставать.  
В самом себе искать опору.  
При быстром продвиженье в гору  
Друзей в пути не растерять.**

**Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде.  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно у тех, кто рядом.  
Не умирайте, пока живы.  
Поверьте, беды все уйдут.  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!**

**Составила:**

педагог - психолог  
высшей квалификационной категории  
Ромашова Лариса Анатольевна

### ***Управление дыханием***

Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует у расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

***Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека».***

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово

получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Мультипликационная терапия, или мульт-терапия – это один из методов психотерапии искусством. Ее также рассматривают как одно из направлений арт-терапии.

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.

Симптомы профессионального 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.

#### **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 пословица 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.

**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 - ка 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 заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал 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».