

***Добро пожаловать
на семинар - практикум
«Спасательный круг»***



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**

**Формировать умение контролировать своё
поведение**

Профессиональное выгорание

- — это 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. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».
- **Профессиональное выгорание** возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Стресс –

- по своей сути, вид эмоционального состояния, характеризующийся повышенной физической и психической активностью, т.е. физическим или психологическим напряжением

Зависимость стрессов от профессии

- 10 место – шахтёры
- 9 место – полицейские
- 8 место – педагоги
- 7 место – социальные работники
- На первой строчке - работники музея и библиотекари
(по результатам английских психологов)

В личной жизни

На работе



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;
- Отсутствие четкой связи между процессом обучения и воспитания и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния; тревожность, невротизм, низкая самооценка;

Какие стресс-факторы могут спровоцировать возникновение и развитие профессионального выгорания работников ДОУ?

- «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.

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального «выгорания»

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии
- Высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях
- Опыт успешного преодоления профессионального стресса
- Способность конструктивно меняться в напряжённых условиях
- Высокая мобильность

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

- Открытость
- Общительность
- Самостоятельность
- Стремление опираться на собственные силы
- Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Первая стадия профессионального «выгорания»

- На уровне произвольного поведения: забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно выполнения каких – либо двигательных действий (например, внесена ли необходимая 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.**

Вторая стадия профессионального «выгорания»

- 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.**

Третья стадия профессионального «выгорания»

- Собственно личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, 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.

Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

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 больше	32 - 38	0 - 31

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

- 1. Деловые игры, упражнения, психотехники**
- 2. Телесно – ориентированные техники**
- 3. Арт – терапевтические техники**

Деловые игры и упражнения

1. Игра «Атомы»
2. Упражнение «Ловец блага»

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.

Саморегуляция

- Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплементов кому-либо просто так.

Телесно – ориентированные техники

1. Звуковая гимнастика

- 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.**

Мышечная релаксация

по методике Э. Джекобсона (7 групп мышц)

Группы мышц	Упражнения
1. Руки и кисти	1. Сжать кисти рук, большой палец сверху
2. Мышцы лица	2. Напрягаем мышцы лица
3. Плечи	3. Приподнимаем плечи, напрягаем мышцы плеч
4. Мышцы спины	4. Слегка прогибаемся, напрягаем мышцы спины
5. Мышцы живота	5. Напрягаем мышцы живота
6. Мышцы ягодиц и верхней части ног	6. Прижимаем пятки к полу, напрягаем мышцы живота и верхней части ног
7. Икроножные мышцы и ступни	7. Вжимаем пальцы ног в пол. Напрягаем икроножные мышцы и ступни

Противострессовое дыхание

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох, как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

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.

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.


Способы, которые используют педагоги для регуляции своего эмоционального состояния:

1. Общение с друзьями, близкими
2. Прогулка, лес, рыбалка
3. Шопинг
4. Вкусная еда (чай, кофе)
5. Секс
6. Музыка, танцы
7. Домашние дела (сад, огород)
8. Сон
9. Одиночество (на некоторое время)

Арт - терапевтические методы

Арт-терапия – это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства.

- Рисование, живопись, графика, лепка ,фотография. Современная жизнь вносит свои коррективы, дополняя классические виды арт-терапии такими методиками как песочная и сказкотерапия, драмотерапия, библиотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, игротерапия, мульт - терапия и т.д.

The left side of the slide features a vertical decorative panel with a blue background. It is filled with various musical symbols, including treble clefs, eighth notes, and musical staves in white, yellow, and brown. A large, prominent treble clef is rendered in a dark red color with a yellow glow, positioned vertically. The right side of the slide has a white background with a blue wavy border at the top. The text is centered on this white area.

Музыкотерапия - это контролируемое использование **музыки** в **лечении**, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний

Музыкотерапия

Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании музыкальных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом



Многие древнейшие учения содержат в себе различные утверждения и опыт, накопленный тысячелетиями, воздействия музыки на животных, растения и человека. Мудрые всегда признавали особую силу звуков.





Использование классической музыки в лечении



Для лечения гипертонии

Бах «Концерт ре-минор» для скрипки

Шопен «Ноктюрн ре-минор»

Барток «Соната для фортепиано»

Брукнер «Месса ля-минор»



От мигрени и головной боли

Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40»

Лист «Венгерская рапсодия»

Гершвин «Американец в Париже»

Бетховен «Фиделио»

Хачатурян «Сюита Маскарад»

Мендельсон «Весенняя песня»

Дворжак «Юморески»



От бессонницы

Сибелиус «Грустный вальс»

Шуман «Грезы»

Массне «Медитация»

Родриго «Адажио»

Мендельсон «Песни без слов»

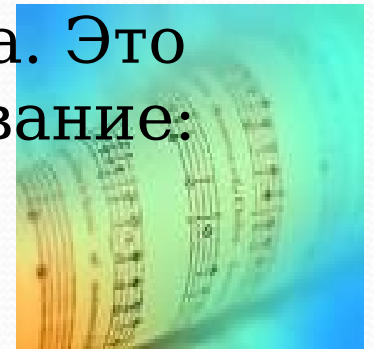
Глюк «Мелодия»

пьесы Чайковского



Эффект Моцарта

Произведения Моцарта универсальны: они рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экстремальных ситуаций. Причем лечебным эффектом обладают все произведения Моцарта. Это явление получило название: эффект Моцарта.



Забота о здоровье

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



Мульт - терапия



Спасибо за участие!

