



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 18 "Солнышко"



Мастер-класс на тему:
**«Применение элементов тренинга по
профилактике эмоционального выгорания в
работе с педагогами ДОУ»**

**Подготовила: педагог-психолог
М.Г. Горюнова**

г.Приморско-Ахтарск

ХОД МАСТЕР-КЛАССА:

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».

Представьте себе, что в вашей квартире одновременно работает множество электрических приборов: холодильник, телевизор, компьютер, мультиварка, утюг... Напряжение в сети огромно, и в какой-то момент происходит вполне ожидаемое событие: выбивает пробки. С эмоциональным выгоранием ситуация похожа: чрезмерное напряжение приводит к тому, что человек «выключает» все то, чем он горел долгое время. И, как в случае с пробками, это, в первую очередь, защита от пожара.

В общем и целом описать эмоциональное выгорание можно так: человек, который любит свою работу, с удовольствием занимается ею, стремится достичь все больших результатов, в какой-то момент меняется на глазах. Он становится раздражительным, неудовлетворенным ни собой, ни работой. Он не видит перед собой перспектив, качество его труда падает.

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. Это люди, работающие в системе «человек-человек»: врачи, педагоги, психологи, социальные работники. Люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

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 нервозности, 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:

- не контролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;
- 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. Проявляется в таких симптомах:

- Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления,

- Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;

- 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, 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 в комплексе 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.

Когда человек сталкивается со стрессовой ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит. И «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь на сердце, на гипертонию, а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: к усталости, раздражительности, нарушению сна, психосоматическим заболеваниям.

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Чтобы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений.

Упражнение «Мышечная энергия»

Цель: выработка навыков мышечного контроля.

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.

Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

2. Тест на профессиональное выгорание.

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да, нет, иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.
- У меня нет желания общаться после работы.
- У меня в группе есть «плохие» дети.
- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ «да»- 3 балла, «иногда»-2 балла, «нет»- 1 балл.

Ключ: 5-8 баллов - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания; 9-12 баллов - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания; 13-15 баллов - идет развитие синдрома эмоционального выгорание.

Упражнение «Распредели по порядку»

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

Материалы: листы бумаги, ручки.

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их

взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

Упражнение «Колесо баланса»

Современное общество навязывает множество стереотипов, связанных с успехом, счастьем, благополучием. Человеку кажется, что он получит моральное удовлетворение, если достигнет высокого статуса, заработает денег или съездит на Мальдивы.

На смену временной эйфории приходит уныние, апатия и фрустрация. А все потому, что в погоне за *«успешным успехом»* человек перестает понимать, где его истинные желания, а где навязанные извне.

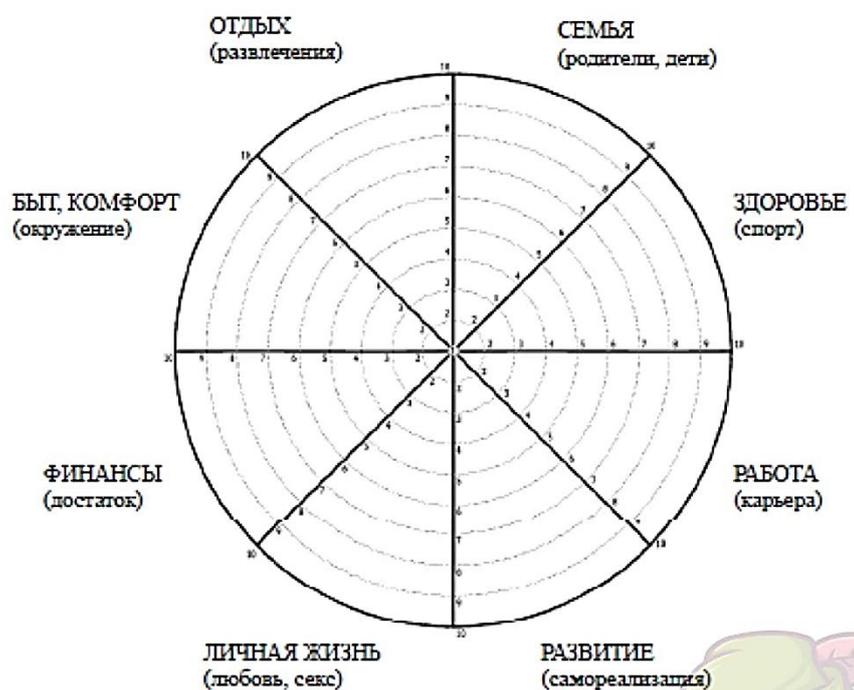
Чтобы не разочароваться в собственной жизни и правильно расставить приоритеты, есть интересная методика, которая называется **«Колесо жизненного баланса»**.

Колесо баланса жизни выглядит как рисунок-схема достижений. Каждый сектор – влияет на удовлетворенность.

Данное упражнение помогает решить несколько задач:

- Определить, в чем человек испытывает дефицит;
- Оценить реальное положение дел в различных сферах жизни;
- Понять, что в данный момент особенно важно;
- Сравнить с желаемой картиной;
- Поставить новые цели;
- Повысить личную эффективность.

Нужно вовремя задать себе верные вопросы — гармонична ли моя жизнь, не пора ли что-то менять? Ведь секрет счастья и успеха в жизни в гармоничном сочетании всех ее сфер.



Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх, гнев. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро отрицательные эмоции, избавиться от них. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное». После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Упражнение «Лужайка позитивных качеств»

Цель: проанализировать и определить сильные стороны своей личности, свои позитивные качества, повысить самооценку и уверенность в себе.

Материалы: лист бумаги А3 зеленого цвета, стикеры в форме цветка.

На доске висит лист бумаги зеленого цвета, которая напоминает лужайку.

Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (по меньшей мере три) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога,

которые заметили, работая с ним в одном коллективе (психолог, в случае необходимости, может помочь).

Таблица «Помоги себе сам»

Материалы: брошюры «Профилактика эмоционального выгорания», в которой имеются данные из таблицы, предоставленной ниже.

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям. Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение сбреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Упражнение «Удовольствие»

Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

Материалы: листы бумаги, ручки

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Рекомендации

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

- 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 откладывайте на потом!
И заключительным этапом тренинга предлагается провести релаксационное упражнение.

Упражнение «Источник»

Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации).

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, негативные мысли уходят вместе с водой.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника возвращайтесь в наш круг и постепенной открывайте глаза».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Рефлексия

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями. Я благодарю всех за активную работу. Постарайтесь подобрать для себя наиболее подходящие способы расслабления и сможете более успешно справляться со своим

внутренним напряжением и управлять своими эмоциями с пользой для вас и для вашего окружения.

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

1. Притча о колодеце

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 приминал 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.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости! Спасибо за работу!

Упражнение «Вопрос самому себе»

Данное упражнение нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуации прессинга (давления).

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе вопросы:

-Это действительно так важно

-Рискую ли я чем-то очень важным для себя?

Будет ли это для меня так важно через 2 недели, через месяц?

-Стоит ли за это умереть?

Может ли что-то еще быть хуже?

Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Упражнение «Простые утверждения»

Повторение коротких простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

«Сейчас я чувствую себя лучше»

«Я могу полностью расслабиться, а потом полностью собраться»

«Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства»

«Внутренне я ощущаю, что все будет в порядке»

КОЛЕСО ЖИЗНИ

