**Тренинговое занятие для педагогов ДОУ**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»**

**Цель:** профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление с приёмами саморегуляции**.**

**Задачи:**

**-** знакомство с понятием «эмоциональное выгорание», его характеристиками, причинами возникновения у воспитателей

- анализ проявления признаков выгорания

- подвести общие итоги диагностики

- снижение уровня эмоционального выгорания

- формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья

Оборудование: карандаши, листы А4, ручки.

**Ход занятия.**

**1. Теоретическая часть (мини-лекция).**

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Воспитывать детей – дело сложное: постоянные стрессы, необходимость сдерживать собственные чувства при общении с детьми и родителями, – все это влияет на психику, а в конечном итоге, и на физическое состояние педагога. Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

Впервые феномен «*психического выгорания»*был описан американским психиатром X . Дж. Фрейденбергером в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности. На сегодняшний день проведенные в различных странах исследования показывают, что особой «группой риска» являются педагоги.

«Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout syndrome) – это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее как результат хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий системы «человек-человек», где доминирует оказание помощи людям.

В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Среди причин, влияющих на возникновение синдрома у воспитателей, исследователи ставят на одно из первых мест высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Поскольку педагоги стремятся делать все хорошо, недостаток времени приводит их к эмоциональной и физической перегрузке.

Выделяют две группы факторов, оказывающих влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

К *внешним факторам,*провоцирующим выгорание, можно отнести:

– *специфику профессиональной педагогической деятельности*(необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы);

– *организационный фактор:*перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка – все это побуждает одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

К *внутренним факторам*относят:

– *коммуникативный фактор:*отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации;

– *ролевой и личностный фактор (индивидуальный):*смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

К настоящему времени синдром профессионального «выгорания» включает более 100 симптомов. Е. Малер выделяет 12 основных и факультативных признаков «эмоционального выгорания»:

• истощение, усталость;

• психосоматические осложнения;

• бессонница;

• негативные установки по отношению к воспитанникам;

• негативные установки по отношению к своей работе;

• пренебрежение исполнением своих обязанностей;

• увеличение объема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);

• уменьшение аппетита или переедание;

• негативная самооценка;

• усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности);

• усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);

• чувство вины.

Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с детьми. Чаще стиль общения становится авторитарным или либерально-попустительским, а это приводит к нарушению благоприятной психологической обстановки в группе.

Зарубежные исследователи (С. Маслач, Р. Джексон) рассматривают синдром эмоционального выгорания как трехфакторную модель, представленную *эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений.*

**2. Анализ характеристик эмоционального выгорания. Знакомство с результатами диагностики, проведённой перед занятием.**

- Перед нашей встречей было проведено диагностическое обследование с помощью опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание».

*Содержательные характеристик шкал:*

«*Психоэмоциональное истощение*» *–*процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

«*Деперсонализация*» (личностное отдаление) *–*специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

«*Редукция личных достижений*» (профессиональная мотивация) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

**3. Практическая часть**.

1) Знакомство со способами саморегуляции.

Как и во многих других случаях, спасение утопающих *–*дело рук самих утопающих. Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. А помочь при этом могут следующие способы: с управлением дыханием, с управлением тонусом мышц, движениями с воздействием слова, с использованием образов и др.

**Естественные способы регуляции организма**

* длительный сон,
* вкусная еда,
* общение с природой и животными,
* движение, танцы, музыка
баня, сауна, массаж;
* горячая ванна с пеной;
* SPA-процедуры.

**Физиологическая саморегуляция**

«Болезни души неотделимы от болезней тела».

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. «Мышечный панцирь» образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

Способы физиологической саморегуляции: различные движения потягивания и расслабления мышц, посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой, релаксация (это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения).

**Способы эмоциональной саморегуляции**

* Смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей, вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**Следующий способ – это самовнушение и самопоощрение:**

* Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
* В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
* Дарите себе разные подарочки и милые безделушки.

**Способ отдыха – занятие любимым делом (хобби)**

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.

2) Выполнение упражнений

**Упражнение «Моечная машина»**

Цель: снятие психического напряжения.

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 «Забота»**

Цель: формирование потребности заботы о себе, развитие навыков самоподдержки, саморегуляции своих эмоциональных состояний.

Инструкция: Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас, составьте список этих людей.

После того, как вы завершили список, задайте себе вопрос: «Включил(а) ли я в этот список себя?». Если не включили, сделайте это прямо сейчас. Представьте, что у вас есть еще один маленький ребенок. Этот ребенок – часть вашего собственного внутреннего Я. Спросите себя: «Уделяю ли я своему внутреннему Я столько же времени, заботы и внимания, сколько отдаю другим людям, о которых забочусь?»

Теперь примите решение: чем бы вам ни пришлось заниматься в жизни, вы всегда будете заботиться о вашем внутреннем Я.

Напиши рядом с каждым из нижеприведенных высказываний те чувства, которые данное высказывание вызывает. Старайтесь, прежде чем описывать ваши чувства, произнести каждое высказывание вслух.

Спросите себя: «Кто несет ответственность за то, чтобы я обладал(а) этими правами?»

Закройте глаза и проговорите для себя такую идею: «Я предоставляю эти права своему внутреннему Я!» (повторите несколько раз).

*Вопросы для обсуждения*: Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения? Что вызвало затруднение, а что, наоборот, было легко? Что вы вынесли для себя из этого упражнения?

**Высказывания:**

*Я имею право на уважительное обращение.*

*Я имею право побыть в одиночестве.*

*Я имею право быть счастливым(ой).*

*Я имею право свободно распоряжаться своим временем.*

**Упражнение «Я хвалю себя за то, что…»**

(Цель – повышение самоценности)

Психолог: «Уважаемые педагоги. Сейчас мы будем хвалить себя. Необходимо продолжить фразу «Я хвалю себя за то, что …»

**Упражнение «Удовольствие»**

Цель: поиск ресурса для восстановления сил.

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.

**Обучение способам управления дыханием.**

Способ 1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте: глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов; снова задержать дыхание.

**Упражнение «Отдых»**

Исходное положение: стоя, выпрямится, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так , чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение “Успокаивающее дыхание”.**

Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. 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. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, **при сильном нервно-психическом напряжении** вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

3. Рекомендации воспитателям.

**Рекомендации педагогам**

**по профилактике эмоционального выгорания**

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

 2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и     оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

 3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

 4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

 5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

 6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

 7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

 8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

 9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

 10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

 11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

 12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

 13. Не забывайте хвалить себя!

 14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

 15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

 16. Станьте энтузиастом собственной жизни!

 17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

 18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

 19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

 20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.

 21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

 22. Посещайте, выставки, театр, концерты.

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.

 23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

 24. Музыка – это тоже психотерапия.

 25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

 26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

 27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

 28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

 29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

30.Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

**Помните: работа - всего лишь часть жизни!**

**4.Заключительная часть.**

**Психолог раздаёт каждому воспитателю на память листок с афоризмами из книги Дейла Карнеги.**

**Афоризмы из книги Дейла Карнеги**

**«Как перестать беспокоиться и начать жить»**

«Наша главная задача – не заглядывать в туманную даль будущего, а действовать сейчас, в направлении, которое нам видно». (Томас Карлейл)

«Жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать её на пустяки».

«Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь наша жизнь есть то, что мы о ней думаем».

«Думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себя жизнерадостными».

«Не слишком разжигайте печь для своих врагов, иначе вы сгорите в ней сами».

«Никогда не думайте ни минуты о тех людях, которые вам неприятны».

«Благодарность – результат высокого уровня нравственного развития человека. Вы не найдёте её среди невоспитанных людей».

«Мы редко думаем о том, что имеем, но всегда беспокоимся о том, чего у нас нет».

«Ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям».

«Не подражайте другим. Найдите себя и будьте собой».

«Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».

«Люди не умирают от чрезмерной работы. Люди умирают от бессмысленной траты сил и беспокойства».

«Чтобы предотвратить беспокойство и усталость, старайтесь трудиться с энтузиазмом».

**Мысли вслух.**

* Говори всегда «обязательно подумаю над этим» вместо «Мне это не подходит».
* Иди по жизни с высоко поднятой головой, но не с высоко задранным носом.
* Не следует беззастенчиво лгать, но в жизни иногда не обойтись без уклончивости.
* Умей идти по солнечной стороне жизни.
* Посвяти своим огорчениям полчаса ежедневно и используй эти полчаса, чтобы вздремнуть.
* Если мечтаешь о радуге, будь готов попасть под дождь.
* Всё в наших руках, поэтому их нельзя отпускать.
* Никогда не сдавайтесь и никогда, ни при каких обстоятельствах не смотри в лицо фактам.
* Самые горькие слёзы мы проливаем из-за слов, которые так и не были сказаны, и поступков, которые так и не были совершены.
* Что до пустых слов, которые говорят о вас люди, то мы должны обращать на них внимание не больше, чем купол старой церкви обращает внимание на кружащее вокруг него вороньё.
* Помни, сочетание слабой веры и сильного интеллекта может привести тебя к пустословию.
* Опасно и сочетание сильной веры со слабым интеллектом – это грозит тем, что ты можешь многое принимать на веру.

 Надеюсь, что эти небольшие советы помогут Вам преодолеть издержки нашей профессиональной деятельности, и ваша работа будет приносить Вам только радость и удовлетворение!