

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад №26 «Василек» станицы Советской муниципального  
образования Новокубанский район

Семинар-тренинг  
«Возможные меры профилактики синдрома  
эмоционального выгорания педагогов»

Подготовил педагог-психолог:  
Лесоулова М.С.

Ст. Советская  
2020год

# Семинар-тренинг «Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»

Цель: Профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление с приемами избавления от негативных эмоций.

Задачи:

- познакомить преподавателей с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
- снизить уровень эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья;

Категория участников: педагогический состав учреждения

Продолжительность занятия – 30 мин

Количество участников в группе 10 человек

Ожидаемые результаты: повышение уровня компетентности в вопросах психического здоровья;

Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;

Повышение уровня стрессоустойчивости у педагогов;

Снижение уровня эмоционального напряжения;

Повышение работоспособности.

## **I. Вводная часть**

### **1. Вступительное слово.**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Тема нашей с вами встречи «Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»

И хочу я начать с задания «Мое настроение», чтобы узнать ваш настрой на дальнейшую работу.

#### **Задание «Мое настроение»**

Цель: выражение настроения.

Задание: нарисовать свое настроение на данный момент.

Инструкция: На листе формата А – 4 изобразить свое настроение.

Устроить выставку настроений.

Это задание показывает, какое настроение у педагогов.

А сейчас послушайте притчу.

### **Притча о каменотесах.**

Однажды по пыльной дороге шел путник и за поворотом, на самом солнцепеке, в пыли, увидел человека, тесавшего огромный камень. Человек тесал камень и очень горько плакал...

Путник спросил у него, почему он плачет, и человек сказал, что он самый несчастный на земле и у него самая тяжелая работа на свете. Каждый день он вынужден тесать огромные камни, зарабатывать жалкие гроши, которых едва хватает на то, чтобы кормиться. Путник дал ему монетку и пошел дальше.

И за следующим поворотом дороги увидел еще одного человека, который тоже тесал огромный камень, но не плакал, а был сосредоточен на работе. И у него путник спросил, что он делает, и каменотес сказал, что работает. Каждый день он приходит на это место и обтесывает свой камень. Это тяжелая работа, но он ей рад, а денег, что ему платят, вполне хватает на то, чтобы прокормить семью. Путник похвалил его, дал монетку и пошел дальше.

И за следующим поворотом дороги увидел еще одного каменотеса, который в жару и пыли тесал огромный камень и пел радостную, веселую песню. Путник изумился. «Что ты делаешь?!!» – спросил он. Человек поднял голову, и путник увидел его счастливое лицо. «Разве ты не видишь Я строю храм!»

-Каждый, наверное, понял смысл этой притчи.

Комментарии педагогов.

## **II. Основная часть**

### **1. Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания».**

Цель: знакомство с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования.

Слайд 1

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, чья деятельность невозможна без общения.

Слайд 2

### **Причины возникновения синдрома:**

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования, инноваций;
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспективы;

- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т. д., )  
Слайд 3

### **Три основные стадии синдрома профессионального выгорания:**

#### **1. Напряжение:**

переживание психотравмирующих обстоятельств;  
недовольство собой;  
«загнанность в тупик»;  
тревога и депрессия.

#### **2. «Резистенция»:**

Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование;  
Эмоционально-моральная дезориентация;  
Расширение сферы экономии эмоций;  
Редукция профессиональных обязанностей.

#### **3. «Истощение»:**

Эмоциональный дефицит;  
Эмоциональное отчуждение;  
Личностное отчуждение (деперсонализация);  
Психосоматические нарушения.

Слайд 4

### **Основные симптомы профессионального выгорания:**

чувство хронической усталости;  
раздражительность;  
нарушение сна, аппетита;  
тревожность;  
негативное отношение к коллегам;  
оскудение репертуара рабочих действий;  
потеря интереса к профессиональным достижениям.

Профессиональное выгорание возникает не мгновенно, а накапливается постепенно и, что важно помнить, незаметно.

Слайд 5

### **Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания:**

Непрерывное психолого-педагогическое образование, повышение квалификации.

Система поощрений (со стороны администрации).

Разделение профессиональной и частной жизни (работы и дома).

Сохранения нормального распорядка вашей жизни, насколько это возможно.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

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

Слайд 6

Таким образом, профессионального выгорания можно избежать при проведении каждодневной, систематической работы в этом направлении. При выполнении данных рекомендаций вы научитесь регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

### **Методы помощи.**

Итак, мы обсудили причины, которые лежат в основе эмоционального выгорания. Перейдем к рассмотрению методов помощи:

**Физиологические** (воздействие на тело): солнечный свет, физические упражнения, принятие солнечных ванн (загар), свежий воздух, дыхательная гимнастика и т.п.

**Физиотерапевтические:** физиотерапия, иглоукалывание, массаж и т.п.

**Биохимические** (воздействие на клеточном уровне): здоровая еда, лекарства, кофеин и алкоголь в очень низких дозах и т. п.

**Психологические:** аутотренинги, медитации, методы саморегуляции, музыка, молитва и т. п.

Слайд 7

### **Экспресс-диагностика «выгорания».**

-Уважаемые коллеги, сейчас я предлагаю провести экспресс-диагностику «выгорания».

Сейчас каждый из вас получит бланк с вопросами, ответив на которые вы поймете, есть у вас синдром эмоционального выгорания.

Участникам раздаются бланки (приложение 1). Ответив на вопросы участники, оценивают свои результаты.

### **Практическая часть.**

Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне – и я забуду,

Покажи мне – и я запомню,

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

**Сейчас мы немножко поговорим и опробуем методы избавления от негативных эмоций.**

### **Упражнение. «Браслет от негативных мыслей».**

Бывает, что вы ловите себя на пугающей мысли: «А вдруг... А что, если...». Гнетущие мысли – предвестники надвигающейся эмоциональной бури. От них нужно избавляться в целях профилактики стресса. «Но как? - спросите вы. – Они полностью мной завладевают, я не могу ни о чем другом думать».

**Выход есть.** Будем вырабатывать позитивные рефлексы.

Соорудите себе браслет из резинки – подойдет мягкая резинка для волос или обычная бельевая. Наденьте браслет на запястье и, как только в вашей голове начнет пульсировать тревожная мысль, сильнее оттяните резинку и, отпуская, скажите: «Не бывать этому!» Неприятные ощущения, которые вы испытываете, со временем полностью избавят вас от негативных мыслей. Не снимайте браслет сразу, пусть он вам напоминает о вашей победе над собственными страхами.

Если у вас уже случился приступ негативных эмоций **есть способы, связанные с управлением дыхания.**

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 мышечному расслаблению, релаксации.

### **Упражнение. «Полный цилиндр».**

Встаньте на пол, ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните вперед ладонями вверх. Поднимитесь на носки, прогибая спину и вытягивая руки вверх и назад. Вообразите внутри себя полный цилиндр и соберите в него все, что вас беспокоит. Обидные замечания, оскорбления, конфликты в семье, ссоры с друзьями, любую несправедливость в ваш адрес. Мысленно поместите всё это цилиндр, а затем выдохните через широко раскрытый рот. После этого, как правило, стресс сразу же ослабевает, вы расслабляетесь и испытываете ощущение комфорта.

**Упражнение.** В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох.

Чтобы успокоиться:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

### **Способы, связанные с управлением тонуса мышц.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Можно работать со следующими группами мышц: лица, затылка, плеч, грудной клетки, бедер и живота, кистей рук, нижней части ног.

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;
- 3) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением.

### **Упражнение. «Лимон» (на расслабление мышц рук)**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю. Выполнить это же упражнение левой рукой.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.)

### **Способы, связанные с воздействием слова.**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

#### **1. Самоприказы.**

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.

#### **2. Самоодобрение, самопоощрение.**

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.

### **Способы, связанные с визуализацией (использованием образов)**

Визуализация - мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

Чтобы использовать образы для саморегуляции.

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

**А также творите.** Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

### **Выражайте эмоции.**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

- Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса.
- Мните, рвите бумагу.
- Кидайте предметы в мишень на стене.
- Попробуйте нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите.
- Поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

### **При ощущении напряженности, усталости:**

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;



- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

А теперь – самый самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

### **III. Рефлексия.**

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

### **Завершение**

**Обратная связь:** Как Вы себя чувствуете? Перед Вами на столах лежат «облака настроения», выберите своё облако:

Зеленое облако – состояние расслабленности и повышенного настроения;

Розовое облако – состояние интеллектуального подъема;

Голубое облако - состояние эмоционального умиротворения;

Желтое облако – состояние легкой тревоги;

Белое облако – состояние пустоты.

## Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова)

Инструкция: Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7. После работы дома я очень раздражительна					
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу					
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье					

**Обработка и интерпретация результатов.** Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале:

«очень часто» – 4 балла;

«часто» – 3 балла;

«иногда» – 2 балла;

«редко» – 1 балл;

«никогда» – 0 баллов.

Сложите все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания.