



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад присмотра и оздоровления №12 «Елочка»

**Семинар тренинг для педагогов:
«Синдром профессионального
выгорания»**

**Подготовила:
педагог-психолог
Багаудинова
Зухра Бекалиевна**

Сургут 2014

Семинар-тренинг для педагогов:

"Синдром профессионального выгорания"

Цель: определить симптомы и причины эмоционального сгорания педагога и возможность предотвращения или снятия эмоционального напряжения. Освоить некоторые оперативные методы снятия эмоционального напряжения.

Материалы: бумага (формат А-4), фломастеры, маркеры, ручки, бейджики, мяч (мягкий), бланки теста "Как вы относитесь к себе?", памятка "Психологическая диета".

Участники: воспитатели и педагоги ДООУ. Количество участников: 10-12 человек.

Время работы - 45-60 минут.

Ход семинара-тренинга:

1. Добрый день, уважаемые коллеги! Наша встреча сегодня посвящена синдрому профессионального выгорания. Мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как мы можем себе помочь, если таковой обнаружится у нас с вами.

Но для начала предлагаю небольшую игру-разминку. Предлагаю каждому назвать свое имя и прилагательное, которое начинается на первую букву вашего имени и может вас характеризовать, например, Лариса-лояльная, Дмитрий-добрый.

2. Введем в понятие СПВ. С давних пор профессия педагога относится к особо почитаемым и престижным, потому что воспитывать и учить детей - дело достойное и необходимое. Но работа педагога подчас сопряжена с противоречивыми мыслями и чувствами: не только гордостью за свою профессию, но и горечью и сомнениями в собственной компетентности, не только радостью от удачно проведенного занятия, но и отчаянием от невозможности решить возникшую проблему. Непосильная физическая нагрузка (большое количество занятий, написание планов, аттестационные мероприятия), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным

количеством людей - все это осложняет жизнь педагога. Именно поэтому мы с вами сегодня собрались здесь.

3. Упражнение "Незаконченное предложение".

"В последнее время на работе меня радовало:"

"В последнее время на работе меня огорчало:"

Профессия педагога требует хорошего физического самочувствия и выносливости нервной системы. Работа по четко установленному плану, бережное отношение к каждому воспитаннику, к каждой минуте рабочего времени напоминают конвейерный ритм жизни, постоянное пребывание на людях, отсутствие уединения мешают расслаблению и способствуют накоплению усталости. Обследование учителей показали, что к концу третьей четверти 35% педагогов находятся в состоянии высокой степени истощения жизненных сил и на грани срыва адаптационных механизмов, 62% - на среднем уровне риска и лишь 3% имеют нормальное самочувствие.

4. Мозговой штурм "Что такое Синдром профессионального выгорания".

5. Мини-лекция "Представление о профессиональном выгорании".

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

Стадии СПВ

Первая стадия:

Начинается приглушение эмоций: специалист как бы замечает: вроде все пока нормально, но:скучно и пусто на душе;

Исчезают положительные эмоции;

Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

Возникают недоразумения с учащимися, коллегами;

Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег или учащихся, вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

Третья стадия:

Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к жизни и меру "уплощается", человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

Три аспекта профессионального выгорания:

Снижение самооценки. Как следствие такие "сгоревшие" работники чувствуют беспомощность и апатию;

Одиночество. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами.

Эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям - гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости.

Самочувствие педагога может быть тем лучше, чем больше времени он ежедневно выделяет для восстановления жизненных сил: физических, нервно-психических, духовных.

6. Упражнение "Памятка коллеге".

Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Каждая пара составляет небольшую памятку своим коллегам, которые не присутствуют на тренинге. Памятка показывает так: "Что делать если вы заметили у себя первые признаки профессионального выгорания". И содержит пять-шесть пунктов. Участники могут использовать свой личный опыт, которым они еще не делились в процессе тренинга, а так же приобретенные знания, которые они считают наиболее полезными. Получив памятку пара, знакомится с ее содержанием и галочкой отмечает самую полезную из всех рекомендаций, затем передает памятку дальше.

Таким образом, каждая памятка обходит весь круг участников и возвращается к

авторам, которые выделяют свою самую ценную по рейтингу рекомендацию и сообщают ее группе.

Вариант 2. Каждый участник составляет небольшую памятку своему коллегу, который присутствует либо не присутствует на семинаре. Когда памятка составлена, авторы пишут, кому адресована она и передают ее ведущему. Ведущий, в свою очередь, в конце семинара раздает памятки адресатам.

7. Тест: "Как вы заботитесь о себе?" (Приложение 1)

А теперь я предлагаю вам узнать, как Вы заботитесь о себе?

Обсуждение результатов;

Следующий шаг по направлению к собственному здоровью "Психологическая диета" - памятка. (Приложение 2)

8. Рефлексия.

Что запомнилось?

Что было важно? Поделитесь впечатлениями.

Тест «Как вы заботитесь о себе?»

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-балльной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

Условные обозначения:

- 4 – верно (то есть высказывание полностью относится к вам, к вашим поступкам, действиям);
- 3 – скорее верно, чем неверно;
- 2 – скорее неверно, чем верно;
- 1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте, пожалуйста, ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

Номер вопроса	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, как, например, подарок, сувенир, безделушку	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться	
3	Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичным(ой)	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне	
5	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан	
6	Каждый день я уверен (а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное.	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем.	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать.	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее.	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве.	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться.	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%	
18	Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака	
20	Я способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства	
Итого:		

Психологическая диета (в виде памятки)

1. **Приятное начало и конец дня.** Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.
2. **Фиксирование положительных импульсов.** Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.
3. **Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов**
Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.
4. **Соблюдение пропорции забот и отдыха.** Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.
5. **Сохранение положительной тематики разговоров.** Необходимо научиться контролировать течение разговора:
 - в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы
 - постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени
 - старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом
 - разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему.