

Семинар-практикум «Профилактика синдрома эмоционального выгорания среди педагогов дошкольных образовательных учреждений»

Цель: в ходе семинара-практикума ознакомить педагогов с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными причинами и симптомами, определить основные условия сохранения эмоционального здоровья педагога; повысить самооценку педагогов, их уверенность в себе; привлечь их к самопознанию и самоанализу; создать условия для психологической разгрузки педагогов; развитие толерантности и эмпатии друг к другу.

Ход проведения

1 этап. Введение в тему

Оглашение темы семинара - практикума, регламента работы. 5 минут

Приветствие

Участникам семинара-практикума предлагается поздороваться с группой и продолжить фразу: «Здравствуйте! Сегодня замечательный день, потому что...». 5-10 минут

Ожидания

Педагоги на готовых бланках записывают свои ожидания от семинара. 3 минут

Упражнение «Ассоциации»

Цель: самопрезентация, привлечение педагогов к самоанализу и самопознанию.

Материалы: листы бумаги А 4, карандаши, фломастеры.

Психолог: Подумайте, с каким предметом, живым существом или явлением природы вы могли бы себя ассоциировать. Долго не размышляйте, остановитесь на первом варианте, который пришел вам в голову, и изобразите его на листе бумаги.

(После того как педагоги завершат свои рисунки, каждый по очереди должен охарактеризовать, назвать главные черты и назначение того, что он изобразил, рассказать почему именно с этим предметом, животным или явлением себя ассоциирует). 3 + 5 минут

2 этап. Информационное сообщение психолога

Группы риска:

1 группа: руководители, социальные работники, преподаватели, воспитатели.

2 группа: сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально – психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий (нет подпитки от удовлетворения работой).

3 группа: люди, испытывающие постоянный, внутриличностный конфликт, в связи с работой.

4 группа: женщины, переживающие внутренне противоречие между работой и семьей.

5 группа: работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места.

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».

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 при предоставлении профессиональной помощи.

В. 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 нервности, 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:

- Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;
- Эмоционально-моральная дезориентация – 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, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;
- Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;

- Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;
- 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 и различные негативные чувства и эмоции: 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 и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья. 10 минут

Задание: «экспресс – анкета» (приложение №1)

Предлагаю заполнить экспресс – анкету. 2 минуты

Представление ключа к анкете. 3 минуты

3 этап: Практическая часть.

Упражнение “Ведро мусора”

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”.

Посреди комнаты психолог ставит символическое 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. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. 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. 6 минут

Упражнение: «Мои положительные качества»

На листе бумаги нарисовать свою ладонь и написать на каждом пальце свои положительные качества. 3 + 3 = 6 минут

Коллаж “Создание условий эмоционального комфорта педагога дома и на работе”

Цель: активизация группового взаимодействия, определение условий, которые помогают обеспечить эмоциональный комфорт педагога дома и на работе.

Материалы: фото, журналы, ватманы, ножницы, клей, скотч, фломастеры, карандаши.

Психолог: “Мы с вами уже ознакомились с основными причинами и признаками “синдрома эмоционального выгорания”. А теперь я предлагаю определить те условия, которые помогут нам сохранить ощущение внутреннего равновесия и эмоционального комфорта как дома, так и на работе”.

Педагоги делятся на две группы. Психолог предлагает первой группе создать коллаж на тему “Условия эмоционального комфорта педагога на работе”, а второй – “Условия эмоционального комфорта педагога дома после работы”.

По окончании команды защищают свои проекты. 20 +10 =30 минут

Притча

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”. Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать в такую атмосферу, в которой вы будете чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие и за хорошие.

Давайте же изменим наше состояние к лучшему, отбросим негативные эмоции и настроимся на позитивный лад.

4 этап: Релаксация.

Упражнение: «Сад моей души»

Материал: музыка, фильм

Текст к упражнению «Сад моей души»

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Игра “Волшебная шкатулка”

В конце семинара-практикума участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Хочу вам пожелать создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

После этого каждый педагог получает памятки с практическими рекомендациями относительно профилактики эмоционального выгорания и банка способов саморегуляции (приложение №1 и №2).

5 этап: Рефлексия.

Задачи: осознание темы; сплочение группы.

Просьба: ответить на вопросы по итогу занятия:

1. Оправдались ли Ваши ожидания?
2. Что понравилось?
3. Какой из способов снятия эмоционального напряжения вы бы хотели взять на вооружения?
4. Ваши пожелания, отношение.

Притча «Морковь, яйцо и кофе»

Дочь пришла к отцу и говорит:

— Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

— Что изменилось? — спросил он свою дочь.

— Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде — ответила она.

— Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри — твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств — кипятка. Так и люди — сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...

— А кофе? — спросила дочь.

— О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее — превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств — они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

Я желаю вам быть теми особыми людьми, которые изменяют обстоятельства и извлекать пользу и знания из ситуации!

Материалы: 2 ватмана, карандаши, ручки, клей, скотч, ножницы, журналы, фото, салфетки, бумага А4, шкатулка с пожеланиями, часы песочные, памятки, листы-опросники, компьютер, проектор, музыка, столы.