**Семинар-практикум**

**«Эмоциональное выгорание педагогов: проблема, решение, анализ»**

Подготовила старший воспитатель

Колотова М.Н.

Цели **семинара**

* ознакомятся с синдромом **эмоционального выгорания**: симптомами, факторами развития;
* смогут выявлять наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;
* освоят методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса (основные подходы к работе с **эмоциональным выгоранием**; конкретные приемы самоподдержки);
* узнают, что делать, когда синдром уже развивается.

1. ПРИВЕТСТВИЕ.

Упражнение *«Продолжи фразу»*

Ведущий предлагает участникам продолжить фразу: *«Я, как и все мы…»* При обсуждении подчеркнуть то, что всех объединяет.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.

А. Представление об **эмоциональном выгорании***(ЭВ)*. Его стадии.

Общеизвестно, что профессия **педагога** – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, **эмоциональные** и психические затраты.

В последние годы **проблема** сохранения психического здоровья **педагогов** стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности **педагога**, его роли в образовательном процессе. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, **педагогические технологии и т**. д. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к **эмоциональному истощению педагогов**, известному как *«синдром****эмоционального выгорания****»*.

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

Синдром **эмоционального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: *«****Эмоциональное****сгорание — плата за сочувствие»*.

**Эмоциональное выгорание** возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных **эмоций** без соответствующей *«разрядки»*, или *«освобождения»* от них. Оно ведет к истощению **эмоционально**-энергетических и личностных ресурсов человека.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий **эмоциональный образ**, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего синдром **эмоционального выгорания**: *«Запах горящей психологической проводки»*.

Стадии **эмоционального выгорания**

Синдром **эмоционального выгорания** развивается постепенно. Он проходит три стадии:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

* начинается приглушением **эмоций**, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но. скучно и пусто на душе;
* исчезают положительные **эмоции**, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
* возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: *«Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»*

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

* возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
* неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

* притупляются представления о ценностях жизни, **эмоциональное отношение к миру***«упрощается»*, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
* такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Б. Симптомы профессионального **выгорания**

ПЕРВАЯ ГРУППА:

психофизические симптомы

* Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна *(симптом хронической усталости)*;
* ощущение **эмоционального**и физического истощения;
* снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
* общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
* частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
* резкая потеря или резкое увеличение веса;
* полная или частичная бессонница;
* постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня.

ВТОРАЯ ГРУППА:

социально-психологические симптомы

* Безразличие, скука, пассивность и депрессия *(пониженный****эмоциональный тонус****, чувство подавленности)*;
* повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
* частые нервные срывы *(вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя)*;
* постоянное переживание негативных **эмоций**, для которых во внешней ситуации причин нет *(чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность)*;
* чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что *«что-то не так, как надо»*);
* общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу *«как ни старайся, все равно ничего не получится»*).

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

поведенческие симптомы

* Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
* сотрудник заметно меняет свой рабочий режим *(увеличивает или сокращает время работы)*;
* постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
* чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
* дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
* злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

В. Качества, помогающие специалисту избежать **эмоционального выгорания**.

Упражнение *«Помощь»*.

Участники объединяются в микрогрупы. В каждой микрокруппе обсуждаются и фиксируются качества, помогающие специалисту избежать **эмоционального выгорания**.

После работы в группах – обсуждение в общем кругу. Составляется список качеств, помогающих избежать **эмоционального выгорания**. Примерно он может выглядеть так:

Во-первых:

* хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии *(постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни)*.
* высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

* опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
* высокая мобильность;
* открытость;
* общительность;
* самостоятельность;
* стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

* способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Г. Моделирование технологий работы с феноменом ЭВ. *(Структура методов и приемов для предотвращения ЭВ)*.

* РЕЛАКСАЦИЯ
* АРТ-ТЕРАПИЯ *(рисования, музыка, чтение)*
* Досуг *(театры, музеи, стадионы, филармонии)*
* Трудотерапия *(огород, цветы)*
* Ароматерапия
* Психотехнические игры *(Самоукина Н. В.)*:

— игры-релаксации

— адаптационные игры

— игры-формулы

* Саморегуляция

1. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

А. Разминка *«Поменяйтесь местами»*

Все садятся в круг, один стул необходимо убрать. Тот, кто остался без стула – ведущий. Он предлагает поменяться местами *(с соседями нельзя)*:

* Те, у кого светлые волосы;
* У кого темные глаза
* Кто работает с детьми
* У кого хорошее настроение

Б. Упражнение на управление дыханием

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, то есть релаксации. Частое *(грудное)* дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох *(при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна)*;

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

В. Способы, связанные с воздействием слова

Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно *«оглянуться назад»*, вспомнить о своих успехах в **аналогичных обстоятельствах**. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с **аналогичными трудностями**.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова *«именно сегодня»*:

*«Именно сегодня у меня все получится»*;

*«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»*;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

Самоодобрение *(самопоощрение)*

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

— В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец! Умница! *«Здорово получилось!»*

— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

1. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Обсуждение в группе.

* Узнали что-то новое?
* Что в Вас изменилось?
* Что нужно для того, чтобы изменения произошли?

Домашнее задание. Предлагается нарисовать образ ЭВ.