**СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ**

**«Сохранение эмоционального равновесия с помощью саморегуляции»**

**Предварительная работа:**   
*Цель:* изучить психоэмоциональное состояние педагогов.  
До мероприятия проводится анкетирование педагогов. По его результатам строится график, наглядно демонстрирующий уровень профессионального выгорания и его зависимость от стажа работы в дошкольном учреждении и возраста испытуемых.   
*Используемые методики:*  
Методика анкетирования персонала, разработанная психологами К. Маслачом и С. Джексоном для измерения степени «эмоционального выгорания» в профессиях типа "человек-человек", в том числе педагогических работников.  
*Форма:* семинар – практикум.

**Цели семинара-практикума:**  
Формирование навыков сопротивляемости организма ежедневным стрессогенным  ситуациям и обучение педагогов различным техникам, направленных на снижение профессионального выгорания.  
*Задачи:*

* Знакомство с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными причинами и симптомами.
* Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
* Ознакомление с техниками саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.
* Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.
* Помощь в выработке навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях, приобретение уверенности в себе.
* Развитие толерантности и эмпатии друг к другу.

**Оборудование:**мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор, проекционный экран; магнитная доска, магниты, 4 листа А3,листы бумаги А4 по количеству  человек, цветные маркеры, фломастеры; фото, журналы, 2 ватмана, ножницы, клей, скотч, столы объединены в две мини-группы.

**Участники**: педагоги дошкольного учреждения.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

**1 ЭТАП – Приветствие.**    
- Здравствуйте, уважаемые педагоги! Я рада приветствовать вас сегодня на нашей встрече.  А начать хотелось бы с продолжения следующей фразы по кругу*:***“Здравствуйте! Меня зовут …И я уверена, что сегодняшний день подарит мне…”.**

**Упражнение «Баланс реальный и желательный»**Нарисуйте, пожалуйста, круг. В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время они находятся: 1.работа (профессиональная жизнь), 2.работа по дому 3.личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). Рядом нарисуйте второй круг. В другом круге – их идеальное соотношение. Обсуждение: -Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?- Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? -От кого или от чего это зависит?

**2 ЭТАП - Определение понятия  «Эмоциональное выгорание».**   
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 состояние физического, эмоционального, умственного истощения,  выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействие*. «Выгорание» - это ответ на хроническое эмоциональное напряжение.  
Впервые термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром X. Фрейденбергером в 1974г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.  
Это люди, которые работают в системе “человек-человек”: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение. К тому же, нервная система человека имеет некоторый лимит общения, то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание  
В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки». Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

**3 ЭТАП – Анализ анкетирования педагогов по методике К. Маслач и М.Джексона.**

Изначально классификация стадий "эмоционального выгорания" была разработана американскими психологами Кристиной Маслач и Сьюзен Джексон. Уже позже была масса интерпретаций данной классификации, в том числе и отечественными психологами, но суть осталась прежней.

**ИТАК:**

**1."эмоциональное истощение"** - проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов; человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше;

**2."деперсонализация"**связана с возникновением равнодушного, негативного и даже циничного отношения к людям, с которыми необходимо контактировать по роду работы; контакты с ними становятся обезличенными и формальными;

**3."редукция личных достижений"** проявляется в снижении оценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном отношении к себе как к личности; в безразличии к работе.  
Выраженность эмоционального выгорания зависит от возрастных и профессиональных кризисов педагога. Стаж работы 0-5 лет, возрастные границы 23-29 лет, – возможной причиной ЭВ может стать несоответствие ожиданий, связанных с профессией и реальной действительностью. Наиболее устойчивые к СЭВ педагоги со стажем работы от 15 до 20 лет. Стаж работы более 20 лет, возрастные границы 43-53 года. Этот период связан с кризисом идентичности. Перед человеком встают вопросы: «А зачем все это? Зачем я работаю, зачем живу? Если человек успешно решает жизненные задачи, то новый подъем творческих сил в возрасте 50-55 лет.

В нашем исследовании, как раз, и представлены результаты проведённого анкетирования, как раз по методике К. Маслач и С. Джексон. Результаты наглядно демонстрируют тенденции в проявлении эмоционального выгорания у педагогов с разным стажем работы в ДОУ, и отмечается (положительное или отрицательное) влияние возрастных особенностей на появление данного синдрома у работников УДО. А именно мы видим, что…  
\*Происходит осознание проблемы профессионального выгорания. Делаются определённые выводы самими участниками семинара.

**4 ЭТАП – Работа в группах.**

1.**Анализ ситуации на основе выявления проблем.**  
А сейчас мы предлагаем вам поработать в группах. Первая группа подготовит ответ на вопрос:  
***Каковы причины эмоционального выгорания? Какие стресс-факторы могут спровоцировать возникновение и развитие профессионального выгорания работников ДОУ?***

* Повышенная  ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
* Загруженность в течении рабочего дня;
* Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
* Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
* Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
* Необходимость владения современными методикам и         технологиями обучения.
* отсутствие четкой связи между процессом обучения  и воспитания и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
* неумение регулировать собственные эмоциональные состояния; тревожность, невротизм, низкая самооценка;
* «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
* ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
* отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с родителями, коллегами, администрацией.

Вторая группа подумает над вопросом:

***Какие симптомы профессионального выгорания вы знаете? И какие из них, по вашему мнению, проявляются наиболее явно в работе педагога?***  
Проделанная работа в группах обсуждается и закрепляется теоретической основой.  
Психологи выделяют следующие причины эмоционального выгорания:  
Психологи К. Маслач (1978 г.) и Е. Малер (1983 г.) условно разделяют на три группы  симптомов эмоционального выгорания.

**Физические симптомы:**усталость, утомление, истощение, психосоматические недомогания, бессонница, одышка.

**Психологические симптомы:**негативное отношение к клиентам и к самой работе, агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев), упадническое настроение и связанные с ним цинизм, пессимизм, чувство безнадежности и бессмысленности существования, апатия, депрессия, чувство вины, общая негативная установка на жизненные перспективы. Человек испытывает двойственное состояние: вроде бы все хорошо, но скучно и пусто на душе. Все чаще коллегам и домочадцам хочется сказать: «Ну не лезьте ко мне, оставьте меня в покое!».

**Поведенческие симптомы:**восприятие репертуара рабочих действий как скудного, стремление пораньше уйти с работы, установить дистанцию в общении с клиентами и коллегами, неприязнь к исполнению профессиональных обязанностей и желание скорее «расправиться» с этим (иногда человек ищет душевное успокоение в алкоголе).  
Все эти признаки или их часть люди часто списывают на авитаминоз, сезонную депрессию, недосыпание, загруженность рабочими и домашними делами, а некоторые стараются не придавать усталости особого значения («А с кем не бывало? Работоспособность имеет свойство снижаться и повышаться!»). Но в случае эмоционального выгорания речь идет об интенсивных, частых, продолжительных проявлениях, которые причиняют человеку дискомфорт и как следствие приводят к чрезмерному напряжению, психологическому и физическому истощению.   
*\*Вопросы прописаны на заранее заготовленном ватмане с человечком.*  
ПОМНИТЕ: эмоциональное выгорание не наступает вдруг, это явление накопительного характера!!!

**2.Создание коллажа “Условия эмоционального комфорта педагога дома и на работе”.**   
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.**   
*Цель:* активизация группового взаимодействия, определение условий, которые помогают обеспечить эмоциональный комфорт педагога дома и на работе.   
**-А сейчас мы предлагаем вам определить те условия, которые помогут нам сохранить ощущение внутреннего равновесия и эмоционального комфорта как дома, так и на работе.**  
Первой группе предлагается 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. Затем два коллажа складывают вместе, превращая в один «Условия сохранения  психологического здоровья»

**3. Способы саморегуляции.**  
**-Какие способы саморегуляции используете вы?**  
Вообще, термин саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.   
Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения  
Мы  приготовили для вас небольшие памятки на тему « Скорая помощь. Приемы эмоциональной саморегуляции после воздействия стрессовых факторов» (см. Приложение 2).  
Нам лишь хотелось показать некоторые из них:   
**Психомышечное упражнение «Гора с плеч»**  
Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе. Необходимое время: 3с.  
Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.  
**Дыхательное  упражнение для быстрого снятия стресса**  
Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета. Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3-4 цикла. Тело само по себе распрямляется и повышается настроение! Не поленитесь, проведите этот маленький эксперимент.  
**Упражнение «Владей собой среди толпы смятенной…»**   
Сложите руки в «замок» за спиной. напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей. 2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин. 3. Улыбнитесь! 4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется Ваше тело от улыбки!  
Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается». Улыбка это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

**Упражение «Жил-был педагог».**  
 Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что придет в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.   
1.По утрам он просыпался и думал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2.Собираясь на работу, он \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3. Весь рабочий день он мечтал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
4. Придя домой, он \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
5. Засыпая, он думал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
Интерпретация: Это проективная методика. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и проблемы. Прочтите, пожалуйста, по очереди только первое предложение. Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – в течение 1-2 минут перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив. Вот такими несложными упражнениями можно проработать любую проблему.   
Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное — это установка человека на то, что жизнь — прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами — чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом — чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное — это установка на радость и позитив.

**5 ЭТАП – Заключение.**

**Игра “Волшебная шкатулка”**   
Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроя.   
Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.   
Варианты пожеланий:   
 - В ближайшее время тебе особенно повезет!   
 - Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!   
 - Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!   
 - Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!   
 - Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!   
 - Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!   
 - Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!   
 - Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!  
 - Не веришь в сказку? А зря…что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна!  
 - Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!  
 - Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!  
 - Не бойся своих желаний, их исполнение даёт новые жизненные ресурсы!  
 - А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!  
 - Загляни внутрь себя, там есть всё то, что тебе так импонирует в других людях!  
 - Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся…дорожи этим!!!  
 - Внутри каждого человека, есть хотя бы одно малюсенькое, но позитивное качество…рассмотри его!

**А закончить нашу с вами встречу мы хотим притчей.**  
«Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.  
Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".  
Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.  
Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…  
Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца».

**Обратная связь.**Участники обмениваются впечатлениями по мероприятию.   
– Какие моменты показались наиболее интересными?  
После этого каждому педагогу предлагается заполнить анкету «обратная связь».

ГУО «Ясли – сад №16 г. Жлобина»

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

«Восстановление эмоционального равновесия с помощью саморегуляции»

Педагог – психолог

Буракова М.М.