

Мастер-класс для педагогов на тему: «Эмоциональное выгорание»

Разработала:
Фельдман Е.С.
Педагог-психолог МБДОУ детский сад №18

2018-2019 учебный год
Г.Новочеркасск

Цели:

1. Познакомить педагогов с понятием "эмоциональное выгорание", его характеристикой, причинами возникновения (симптомы, проявления, этапы формирования);
2. Выявить у себя наличие или отсутствие этого синдрома ("Экспресс оценка выгорания". Приложение 1);
3. Дать рекомендации по применению **способов эмоциональной саморегуляции.**
4. Анкета "Обратная связь".

Добрый день, уважаемые коллеги! Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово "работа"?

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное "выгорание". В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен

выявлен и активно исследуется уже более четверти века. **Профессиональное выгорание** – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

I. Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по другому – работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – *синдрому эмоционального выгорания*.

Наиболее выраженными симптомами эмоционального выгорания у педагогов детских садов являются *неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей* (Е.А. Панькова, Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова).

Симптом "неадекватного избирательного эмоционального реагирования", несомненный признак "выгорания", когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке (подчеркиваю это обстоятельство) подключать к взаимодействию с родителями, сотрудниками эмоции, довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях: – если не препятствует интеллектуальной проработке информации, обуславливающей эффективность деятельности. Экономия эмоций не снижает "вхождение" в партнера, то есть понимание его состояний и потребностей, не мешает принятию решений и формулировке выводов; – если не настораживает и не отталкивает субъекта; – если, при необходимости, уступает место иным, адекватным формам реагирования на ситуацию.

Симптом "редукции профессиональных обязанностей". Термин редукция означает упрощение в профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

На стадии становления находятся такие симптомы как переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, психосоматические нарушения.

Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в

норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни.

В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в ДОУ мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов.

Личность педагога и профессиональное выгорание.

Выбор сферы деятельности "Человек – человек" и процесс накопления опыта педагогом – воспитателем можно представить как 3 этапа становления качеств личности профессионала. 1 этап – репродуктивный (до 28 лет), 2 этап – до 40 лет, 3 этап – "как?" – после 40 лет. Затем – либо моделирование деятельности, либо профессиональная деформация.

Специфическим видом профессиональных деформаций называют эмоциональное выгорание. Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет: снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание у воспитателей ДОУ, можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, осуществляемые в режиме внешнего и внутреннего контроля, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения. Влияние организационного фактора в условиях ДОУ чаще всего проявляется в неблагоприятной психологической атмосфере в педагогическом коллективе. Однополый состав коллектива, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

К внутренним факторам относятся личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

К внешним, объективным условиям педагогического труда относятся:

- характер решаемых задач и ответственность за исполняемые функции;
- загруженность рабочего дня;
- высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
- большое количество детей в группе;
- нечеткая организация деятельности;
- неблагоприятная психологическая обстановка в учреждении;

- социальные условия.

Среди субъективных факторов выделяются:

- индивидуальные свойства нервной системы;
- уровень чувствительности к профессиональным трудностям;
- мотивации к профессиональной деятельности и поведению;
- опыт, знания, навыки.

Основываясь на понимании эмоционального выгорания как динамического процесса, который возникает поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, выделяют три фазы формирования выгорания:

- напряжения;
- резистенции (формирование сопротивления и защиты нарастающему стрессу);
- истощения.

Напряженными для педагога могут быть ситуации:

- взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми;
- взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью, непродуманные требования и новации;
- взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями, снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей.
- низкий социально-психологический статус профессии педагога, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности способствуют энергетическому напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности воспитателей.

Симптомы эмоционального выгорания

К. Маслач (1978 г.) условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические. *К физическим относятся:*

- усталость; чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация (*от греч. astheneia бессилие, слабость*), – снижение функциональных возможностей центральной нервной системы, проявляющееся ухудшением работоспособности, психической утомляемостью, ухудшением внимания, памяти, повышенной реактивностью с раздражительной слабостью; наблюдается после тяжелых болезней, травм или в результате психического перенапряжения;
- частые головные боли расстройства желудочно-кишечного тракта;

- избыток или недостаток веса;
- одышка; бессонница.

К поведенческим и психологическим:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- профессионал рано приходит на работу и остается надолго;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу на дом;
- чувство неосознанного беспокойства;
- чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды; чувство разочарования;
- неуверенность; чувство вины; чувство неостребованности;
- легко возникающее чувство гнева; раздражительность;
- человек обращает внимание на детали; подозрительность;
- ригидность (*от лат. rigidus — жесткий, твердый*) — неспособность и неготовность индивида к перестройке запланированной схемы активности в обстоятельствах, когда ранее намеченная программа требует существенных изменений. В психологии — неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями.

Различают **КОГНИТИВНУЮ**, мотивационную и аффективную ригидность.

Когнитивная ригидность — неготовность к построению новой концептуальной картины окружающего мира при получении дополнительной информации, которая противоречит старой **картине мира**. Мотивационная ригидность — неготовность к отказу от уже сформированных потребностей и от привычных способов их удовлетворения или к принятию новых мотивов. Может находить проявление в образовании сверхценных идей. Аффективная ригидность — неготовность к изменениям в связывании тех или иных событий с определёнными аффективными реакциями. Проявляется в затруднениях при эмоциональном научении, в излишней фиксированности на объектах, константности эмоциональной оценки тех или иных событий, а также, как и в случае с мотивационной ригидностью, в образовании сверхценных идей;

- неспособность принимать решения;
- повышенное чувство ответственности;
- общая негативная установка на жизненные перспективы.

III. Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания?

Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация) и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Для снятия эмоционального напряжения стремиться к снижению мышечного напряжения. Так, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова (1997) отмечают, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой и мышечное напряжение является внешним проявлением неприятных эмоций (страха,

гнева и др.). Соответственно, расслабление мышц – это внешний показатель положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

Расслабление мышц (релаксация) имеет двойное физиологическое значение, так как является как самостоятельным фактором снижения эмоциональной напряженности, так и вспомогательным фактором подготовки условий для переходного состояния от бодрствования ко сну. Подобные упражнения помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны нерешительным, тревожно-мнительным, склонным к длительным переживаниям людям. Для того чтобы перейти в состояние физического и душевного покоя, достаточно регулярно выполнять упражнения и мышц лица (*маски релаксации*). Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

Обучение способам управления дыханием.

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

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

Способ 1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте:глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов; снова задержать дыхание.

Дыхательные техники:

– *Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).*

1. *Маска удивления.* И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. *Маска гнева.* И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

3. *Маска поцелуя.* И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы ("куриная гузка" или амбушюр трубочкой).

Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. *Маска смеха.* И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

– **Упражнение “Успокаивающее дыхание”.**

И.П.: Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперед (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот вытягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

– **Иры – формулы** можно использовать для вербального самовнушения.

Формулы могут произноситься про себя или вслух по дороге на работу, при подготовке мероприятия, в процессе рабочего дня, перед трудной ситуацией. Произнесение формул необязательно проводится точно по тексту. Можно проявлять индивидуальные варианты и отступления в виде выбора стиля формул, слов, длительности фраз. Важно найти свой собственный язык, наиболее эффективно на вас воздействующий.

Если, например, Вы – человек, не терпящий приказов и директив, тогда постройте текст формулы в мягкой манере, в форме убеждения: “Я спокоен и уверен в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, потому что впереди у меня трудный разговор”.

Если Вы – человек эмоциональный, тогда ваш текст должен содержать яркие прилагательные: “Я испытываю спокойствие и уверенность в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, как мощный фундамент великолепного здания”.

Если Вы – человек сдержанный и в то же время сильный, энергичный, ваша формула звучит как краткий и резкий приказ или команда: “Я должен быть спокойным! Спокойно! Уверенность в себе!”.

Тексты формул составляются заранее, но иногда могут использоваться спонтанные самоприказы, возникающие в ситуации “здесь и сейчас”.

Для того чтобы формулы были эффективными, помните о следующих правилах:

1. Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.
2. Большое значение имеет начало формулы.
3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до семи раз).
4. Важно непоколебимо верить в “магические свойства” произносимых вами слов.
5. Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности, сконцентрировав волю.

Вот несколько формул, которые можно взять на вооружение:

Уверенность в себе: “Я человек смелый и уверенный в себе. Я всё смею, всё могу”.

Спокойствие, стабильность: “Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе”.

Перед сложным разговором: Спокойствие: Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию”.

Снятие усталости и восстановление работоспособности; “Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всём теле”.

Упражнение “Звуковая гимнастика”.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прослушаем правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу; И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие; У – воздействует на органы, расположенные в области живота; Я – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма; ХА – помогает повысить настроение.

Упражнение (Сюжетная сказка “Разноцветные звезды”).

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?” – спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светиться всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни и предлагаю вашему вниманию Мантру, звуковую вибрацию, древнюю священную формулу, которая несёт в себе мощный заряд положительной энергии... *(все присутствующие произносят каждую строчку вслух)*

“Мантра от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

Приложение 1

II. Тест на профессиональное выгорание.

Цель: Выявить у себя наличие или отсутствие этого синдрома.

Экспресс оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.			
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	Да	Нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделала бы это без промедления	Да	Нет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	Да	Нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да	Нет
6	Коллегам я придумала обидные прозвища, которые использую мысленно	Да	Нет
7	С делами по работе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	Да	Нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	Да	Нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	Да	Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет

Оценка результатов:0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

Отзывы: _____

Замечания: _____

Пожелания: _____

Вопросы: _____

Участник: _____ **Дата:** _____