

Семинар-тренинг

# **«ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»**



Ведущий: Ложкина В.С.,  
педагог-психолог  
МАДОУ ЦРР д/с № 87

# План семинара-тренинга

- Профессиональное выгорание.  
Причины развития синдрома эмоционального выгорания.
- Обучение приёмам саморегуляции и релаксации.
- Упражнение «В каждой шутке есть доля шутки».
- Упражнение «Ассоциации».



# ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

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



# Выгорание – результат несоответствия между личностью и работой

Важнейшие сферы такого несоответствия выявляются:

- между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами;
- между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности и жёсткой политикой администрации и контролем;
- между трудом и вознаграждением;
- между желанием положительного взаимодействия и отсутствием такового;
- между желанием справедливости на работе и ее отсутствием;
- между этическими принципами и принципами личности и требованиями работы.



# Основные составляющие синдрома эмоционального выгорания

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация (нарушаются отношения с другими людьми, повышается негативизм, скепсис);
- редукция личных достижений (сниженный уровень самооценки, негативное отношение к профессии, стремление найти нишу, в которой можно было бы укрыться от необходимости саморазвития).



# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

## **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.*

## **Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»:**

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



# Мифы, приводящие к сгоранию

- Миф первый: "Жить надо для людей".
- Миф второй: "Если не я, то кто же?"
- Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".
- Миф четвертый: "Работа превыше всего!"

# ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ СГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

# ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

**Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

## **ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:**

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

# СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

# Учимся саморегуляции



# Упражнения и техники

Упражнение 1. «Стратегии самопомощи»

Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?

Упражнение 2. «Обещание самому себе»

Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.



# Таблица «Возможное решение»

<b>Причина</b>	<b>Возможное решение</b>
Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться	Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего
Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания	Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда!
Недостает времени на планирование дня	Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты



<p>Плохое “чувство времени”</p>	<p>Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется</p>
<p>Потребность постоянно быть чем-то занятым</p>	<p>Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо</p>
<p>Привычка обещать всем и всегда свою помощь</p>	<p>Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем</p>
<p>Неумение говорить “нет”</p>	<p>Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения</p>

Неуважение к вашему времени со стороны окружающих	Определите для себя и поставьте в известность окружающих о вашем распорядке дня, о тех часах, когда вас ни в коем случае нельзя отвлекать
Неумение уделять беседе ровно столько времени, сколько требует ее предмет	Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни
Неспособность заканчивать дела	Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел
Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов “трагедии”	Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел!
Отсутствие направленности в работе, загруженность делами	Откажитесь от незначительных и малозначительных дел. Отделяйте главное от второстепенного и ненужного



# ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА К КУРСУ

- Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы, Синдром эмоционального сгорания, в 2-х томах, Т.2. - М., 1997
- Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во «Питер», 2005
- Малкина-Пых И.Г. Психология экстремальных ситуаций. Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005
- Осухова Н.Г. Не думай о клиенте свысока // Школьный психолог. № 3. 2003
- Хухлаева О.В. Эмоциональное выгорание учителей // Школьный психолог. №4. 2006
- Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Изд-во «Питер», 2003