

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ ПЕДАГОГОВ ДОУ

Подготовила:

Кукарцева Ксения Олеговна

Педагог-психолог

МАДОУ № 43 «Детский сад комбинированного вида»

г. Кемерово

Семинар с элементами тренинга

Тема:

**Эмоциональное выгорание. Методы
и приемы регуляции
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.**



В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателей в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание.

Под **«эмоциональным выгоранием»** мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость.

В соответствии с этим, мы полагаем, что **просвещение педагогов в этом вопросе**, как и психологическая поддержка должна стать одной из приоритетных линий в работе психолога ДОУ.

- Семинар, с элементами тренинга, проводится педагогом-психологом два раза в год, участвуют воспитатели ДОУ.
- Первая часть состоит из теории, педагогам рассказывают что такое «эмоциональное выгорание», его симптомы, причины.
- Вторая часть состоит из практических упражнений (приемы и методы регуляции эмоционального состояния), которые выполняются специально для профилактики выгорания.

Цели:

- Познакомить педагогов с понятием «эмоциональное выгорание»;
- Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- Сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
- Выработать систему профилактики эмоционального выгорания в педагогической среде.



Основная
часть

Теоретическая часть



Термин «**Эмоциональное выгорание**» введен американским психиатром Х. Дж.Фрейденбергером, для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с другими людьми в эмоционально насыщенной атмосфере.

Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

К симптомам эмоционального выгорания относится:

- эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
- напряженность в отношении к людям, гнев;
 - заниженная самооценка,
 - негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
 - частая раздражительность;
- психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства
 - снижение активности.

Практическая часть

Практическая часть состоит из:

- Вводных упражнений, направленных на сплочение группы, создание доверительной атмосферы в группе;
- Проведение воспитателями самодиагностики, с помощью теста «Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой), с последующим обсуждением;
- Рассмотрения способов и методов улучшения психо-эмоционального здоровья педагогов.

Упражнение «Мы вместе»

Цель: сплочение группы, создание спокойной, доверительной атмосферы.



**«Диагностика профессионального (эмоционального)
выгорания»
(К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)**



Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.



Упражнение «Контроль эмоций»

Цель: сформировать умение контролировать негативные ЭМОЦИИ





Упражнение «Благодарение»

Расположитесь поудобнее, расслабьтесь и прикройте глаза. Понаблюдайте за дыханием, оно должно стать совершенно спокойным. Выполняйте это упражнение с установкой, что жить очень хорошо.

Скажите сами себе:

- Благодарю судьбу за то, что я живу. Благодарю за то, что могу дышать и ощущать жизнь всеми моими чувствами.
- Какое счастье, что у меня есть глаза, которые могут видеть; уши которые могут слышать; язык и нос, которые могут ощущать вкус и аромат еды, которую я вкушаю.
- Какое счастье, что у меня есть руки, которыми я могу делать любимые дела, какое счастье, что у меня есть ноги, которые передвигают меня туда, куда я захочу.
- Благодарю моих родителей, что они дали мне возможность появиться на свет и владеть всем этим.
- Благодарю моих учителей, которые научили меня писать и считать, чувствовать и размышлять, делать любимое дело, рассказали о многом из того, есть в этой жизни.
- Благодарю судьбу за то, что она дала мне моих друзей.
- Благодарю судьбу за то, что она дала мне возможность любить, даже если эта любовь не была взаимной.
- Благодарю жизнь за то, что в ней есть красота природы, в единении с которой можно испытывать блаженство.
- Благодарю жизнь за то, что в ней есть дары искусства, которые сравнимы с дарами богов.

Запомните ощущения, которые возникли в момент выполнения этого упражнения и старайтесь прожить с этими ощущениями сначала один день, потом два, потом неделю. Вы делаете глубокий вдох и медленный выдох и открываете глаза.

Рефлексия

- В конце занятия педагоги обмениваются впечатлениями, мнениями о проведенном семинаре;
- Обсуждают представленные приемы саморегуляции эмоционального состояния;
- Высказывают пожелания на следующие тренинговые занятия.





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**