«Профилактика профессионального выгорания педагогов ДОУ в игровом взаимодействии с элементами саморегуляции».

Подготовила
педагог –психолог
МБДОУ № 9
Ермохина Юлия
Александровна

Синдром профессионального выгорания

- **«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.**
- На языке психологии труда данное явление называют синдромом профессионального выгорания.

Он выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы: чувство хронической усталости, напряженность, раздражительность, тревожность, нарушение аппетита, сна, рост заболеваемости, негативное отношение к коллегам, потеря интереса к работе и к жизни.

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания педагоги . По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Что, в свою очередь, отрицательно влияет на всех участников образовательного процесса.

Причины возникновения синдрома профессионального выгорания.

- **1. Длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно – психическое и физическое напряжение.**
- 2. Этика общения (рамки общения). Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально – этических и личностных ресурсов.

Исходя, из выше сказанного мы сегодня попытаемся с помощью элементов спморегуляции:

1. создать положительный эмоциональный заряд;
2. подзарядиться жизненной энергией.

.«Самооценка физического и психического состояния»

Уважаемые коллеги, заполните, пожалуйста , бланки к методике САН, УКАЗАВ НА БЛАНКЕ НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ.

Отмечайте в 1-ой части «Начало занятия» особенности своего состояния по указанным критериям, используя 3-х бальную систему (3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл – низкий уровень).

Опросник «Психическое выгорание»
(для воспитателей)

Инструкция. В опроснике даны 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Если указанное в опроснике чувство никогда не возникало, то в ответе ставится 0 – никогда. Если такое чувство появлялось, следует указать, как часто оно ощущалось. В этом случае поставить отметку в графе соответствующей частоте переживаний: 0 – никогда, 1 – очень редко, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда.

Упражнение « Поза Наполеона»

Упражнение « Конфетка» Приветствие.

«Вот перед вами на блюде выложены конфеты. Посмотрите на них и выберите себе одну, которая больше всего похожа на Вас. А затем расскажите нам всем краткую историю- самопрезентацию, которая объяснит всем нам — почему вы считаете, что похожи на эту конфету».

1.Разминка «Поменяйтесь местами».

друг друга.

Принятие правил группы:
Правила групповой работы.

•Обращаться друг к другу по имени.

•Принимать себя и других такими, какие они есть.

•Быть искренним.

•Избегать оценок друг друга.

•Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.

•Активное участие в происходящем. Уважение говорящего.

•Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

•Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Общение по принципу «здесь и сейчас».

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, оптимистические установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще. [26]

Психическая саморегуляция -это

управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Осуществляется саморегуляция с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:
- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности) .

А сейчас, я хочу предложить вам немного подумать и выполнить следующее упражнение.

Упражнение 4. «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции»

Игра-раскрепощение «Имя в движении»

А СЕЙЧАС, НАМ НУЖНО ПРЕДУМАТЬ СВОЕ ТРЕНИНГОВОЕ ИМЯ. Ну, наример: Юлия (ладошки, развести в стороны).

Участники встают в круг, каждый по очереди предумывает и произносит свое тренинговое имя и показывает любое простое движение, которое больше всего соответствует его характеру. Все участники громко повторяют имя и движение участника.

Упражнение-драматизация «Кинофильм»

Группам предлагается постановка сказки «Репка» на киностудии: делятся на 3 команды.

- Американской – фильм ужасов с юмором.
- Французской - романтическая комедия.
- Итальянской – боевик со стрельбой и мафией.

15 минут подготовка и по 5 минут демонстрация.

Обсуждение: Эффективность взаимодействия. Все ли реализовались? Кто был лидером? Кто чувствовал себя востребованным ? Кто хотел быть в стороне?

Упражнение № 7. «Мышечная релаксация»

Участники располагаются. Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц.

Инструкция.

Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона.

Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

Все упражнения повторяются два раза. [2]

Группы мышц	**Упражнения**
1. Кисти рук	1. Сжать кисти рук
2. Руки (кисть, предплечье, плечо)	2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы
3. Шея и надплечье	3. Плечами дотянуться до мочек ушей
4. Мышцы спины	4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз
5. Стопы	5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени
6. Ноги	6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног
7. Мышцы лба	7. Поднять брови высоко вверх
8. Мышцы носа, щек	8. Сморщить нос
9. Мышцы щек, шеи	9. Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»)
10. Мышцы губ	10.Вытянуть губы трубочкой

Упражнение 7. Релаксация «Аутогенная тренировка»

Упражнение «Комлименты» (ритуал прощания).

Инструкция.
Каждый из участников группы, должен сказать комплименты или пожелания участникам. В конце психолог, говорит « Я желаю прекрасного завершения рабочего дня и теплого отдыха в круу вашей семьи, после работы».