

# Мастер-класс для педагогов ДООУ «Здоровый педагог – здоровый ребенок»

## Цели:

1. Познакомить педагогов с понятием "эмоциональное выгорание", его характеристикой, причинами возникновения .
2. Выявить у себя наличие или отсутствие этого синдрома (“Экспресс оценка выгорания”)
3. Дать рекомендации по применению способов эмоциональной саморегуляции.

## Вступление

Учитесь управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала,  
Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору  
При быстром продвиженьи в гору  
Друзей в пути не растерять...  
Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде,  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.  
Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!

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*.

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 ДООУ мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов.

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 ДООУ, 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 ДООУ 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.

*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 физическим относятся:*

- усталость; чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация – 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 невостремленности;
- легко возникающее чувство гнева; раздражительность;
- человек обращает внимание на детали; подозрительность;
- ригидность — 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.

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

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.**

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.

– **Упражнение “Успокаивающее дыхание”.**

*И.П.:* Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“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”.

Я желаю вам светится 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

### **“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.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления. Овладение способами снятия психоэмоционального напряжения и применения их в повседневной жизни позволяет педагогу стать в определённой степени самому себе “доктором”. Более того, стремление педагога к сбережению и укреплению как физического, так и психологического здоровья может стать своеобразной “баррикадой” перед появлением “заболевания”.

Подготовила педагог-психолог: Восковская И.В.