

# Психологическая гостиная для педагогов ДОУ

## Занятие №1

### «Профилактика эмоционального выгорания «Азбука здоровья»

**Цель:** профилактика нарушений психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции и психогигиены.

#### **Задачи:**

знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;

анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью;

снижение уровня эмоционального выгорания педагогов через ознакомление с техниками психогигиены.

#### **Содержание встречи:**

##### **1 часть. «Проблема эмоционального выгорания педагогов»**

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В процессе любой работы люди испытывают физические и нервно-психические нагрузки. Известно, что работа педагогов связана с большими нагрузками. Речь идет в основном об обстановке на работе, требующей постоянного внимания и напряжения, большом количестве контактов с разными людьми, необходимости быть всегда в «форме», отсутствии эмоциональной разрядки. Специфика работы педагогов требует от них активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию.

**Эмоциональное выгорание** – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами,

провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополюсы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Все участники встречи садятся по кругу (или вокруг большого стола). После вступительного слова, из которого воспитатели узнают, что речь сегодня пойдет не о детях и педагогических вопросах, а всем желающим будет предоставлена возможность устремить внимание на самих себя.

В течение жизни с каждым из нас происходят изменения, ничто в мире не остается постоянным. Мы меняемся с возрастом, становимся немножко другими, когда меняется наш социальный статус. Но также и наша работа, профессия оказывает на нас влияние, оставляет в нас свой след. В чем это изменение? Мы получаем опыт, больше знаем о людях, о детях, о воспитательных процессах, знаем, как лучше выйти из той или иной затруднительной ситуации. Но в этих изменениях есть не только положительные стороны. Минусы подкрадываются незаметно. У любой профессии есть побочные эффекты. У шахтеров больные легкие, у наездников и жокеев кривые ноги. От этого никуда не деться. Нечто подобное происходит и с педагогами, и воспитателями. Со всеми теми, кому приходится постоянно активно общаться с людьми. Это работа в сфере "человек-человек". Ученые заметили и выяснили, что работа в этой сфере меняет человека, деформирует его.

Как же это выражается? Сейчас я перечислю ряд признаков, которые такому изменению сопутствуют. А вы прислушайтесь к себе – может быть, что-то подобное происходит с вами.

- снижение восприимчивости отсутствие любопытства в ответ на что-то новое, отсутствие страха в ответ на опасность;
- бессонница;
- постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- переживание негативных эмоций, для которых нет причин;

- чувство беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берете работу домой, но дома ее не делаете;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, безразличие к результатам работы;
- эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям.

Вышеперечисленное – это признаки такого явления как эмоциональное выгорание. Откуда оно берется. Происходит накопление отрицательных эмоций: это не значит, что работа наша такая ужасная и иметь с ней дело невозможно. Это не так. Но небольшие огорчения, волнения, переживания - есть всегда. И работая с детьми (да и их родителями), мы находимся в таких условиях, что эти негативные переживания не могут найти свое проявление.

Мы всегда должны оставаться спокойными, внимательными, понимающими, заботливыми. Негатив накапливается, соразмерного выражения у него нет. Это истощает эмоционально-энергетические и личностные ресурсы. В результате работать становится труднее. Мы стараемся защититься, не работать на полную, не включаться всецело в общение с детьми, не сопереживать каждому из них, а лишь поверхностно воздействовать. Такая работа и самому педагогу не в радость, и для детей не полезно, и коллегам с таким человеком общее дело делать трудно. Чтобы было понятнее, приведу два образных сравнения (метафоры): Первая исследовательница эмоционального выгорания назвала свою книгу об этом явлении: "Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие". А еще это состояние описывают так: "Запах горячей психологической проводки".

Это не случается мгновенно. Вот тут «нормальный», а тут всё – «выгорел». Этот процесс начинается с самого начала трудовой деятельности. Конечно, это зависит от стажа, от времени работы. Но не только от этого. От свойств самого человека тоже. Кто-то легко и играючи переносит стрессовые ситуации, а кому-то нескольких лет (пробного захода в профессию) достаточно, чтобы истощиться. А кто-то интуитивно находит пути так необходимого выхода, высвобождения негативных эмоций. У каждого

профессионала с большим опытом, наверное, есть свой "секрет", свое решение.

## **2 часть. Практическая часть**

Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне – и я забуду,

Покажи мне – и я запомню,

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Человек усваивает:

10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

### **1. Упражнение «Поза Наполеона».**

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

#### Комментарий ведущего:

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

### **2. Упражнение “Ассоциации”**

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”?

### **3. Тест "Типология личности".**

### **4. Упражнение «Выбор».**

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

**1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.**

**2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.**

**3. Съедаете что-то другое.**

**4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.**

Комментарий ведущего:

Если вы выбрали **первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали **второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали **третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали **четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы

предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

## **5. Ознакомление с техниками профессиональной психогигиены.**

### ***1. Упражнение «Удовольствие»***

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека.

Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как » скорую помощь» для восстановления сил.

### ***2. Позитивные утверждения***

#### **Таблица "Помоги себе сам"**

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

<b>Психологическая причина болезни</b>	<b>В каком органе проявляется болезнь</b>	<b>Повторяйте себе несколько раз в день</b>
--	---	---

Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

### ***3. Техника визуализации «Смывание водой»***

Избавление неприятных образов при помощи представления того, как вы смываете их водой из шланга.

### ***4. Релаксационное упражнение***

#### ***Упражнение "Источник"***

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется ".

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

## **5. Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”

## **6. Игра “Волшебная шкатулка”**

В конце семинара-практикума участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

### ***7. Обратная связь, подведение итогов.***

<b>Психологическая причина болезни</b>	<b>В каком органе проявляется болезнь</b>	<b>Повторяйте себе несколько раз в день</b>
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

<b>Психологическая причина болезни</b>	<b>В каком органе проявляется болезнь</b>	<b>Повторяйте себе несколько раз в день</b>
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Тебе сегодня особенно повезет!

Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!

Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

Сегодня твой день, успехов тебе!

Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Тебе сегодня особенно повезет!

Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!

Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

Сегодня твой день, успехов тебе!

Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Тебе сегодня особенно повезет!

Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!

Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

Сегодня твой день, успехов тебе!