

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад
общеразвивающего вида № 74 «Звёздочка»**

**Семинар-практикум
«Психологическое здоровье педагога или
профилактика эмоционального выгорания»**

Краснодар 2022г.

Данный материал освещает основные понятия и теоретические основы синдрома эмоционального выгорания у педагогов, способы снятия эмоционального напряжения и поддержания своего психологического здоровья. Выступление имеет теоретическую и практическую часть. В теоретической части освещаются основные понятия данной темы. Практическая часть (тренинг и тест) направлена на снятие эмоционального напряжения. После завершения тренинга педагогам раздаются памятки с упражнениями.

Конспект выступления на Семинаре-практикуме:

«Психологическое здоровье педагога или профилактика эмоционального выгорания»

Условия работы педагога являются основными причинами возникновения выгорания, а именно:

- стресс, вызванный множеством требований, которые непрерывно суммируются в разных сферах нашей жизнедеятельности,
- беспокойная обстановка на работе, требующая устойчивого внимания и напряжения, единственным постоянством которой является ее постоянная изменчивость,
- не всегда разумная организации труда,
- невнимание к своему здоровью.

Я не буду подробно останавливаться на теоретических основах этого вопроса (т.к. мы это уже рассматривали). Хочу лишь напомнить о симптомах выгорания:

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- усиление агрессивности (раздражительность, гневливости, напряженности);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Психологические игры на снятие усталости, беспокойства и напряжения; повышение сплоченности и развитие взаимопонимания.

Для того, чтобы немного размяться после рабочего дня я предлагаю вам выполнить упражнение-разминку “Карандаши”. Суть упражнения состоит в удержании карандашей между пальцами стоящих рядом участников. Разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

«Имя - качество»

По очереди называем своё имя и качество, которое нам подходит. Оно должно начинаться с той же буквы, что и наше имя.

«Говорящие очки»

Один из педагогов надевает солнцезащитные очки и поворачивается к соседу справа. Тот, в свою очередь, произносит фразу: «Наяву, а не во сне – что прекрасного во мне?»

Всем известно, какое огромное значение в жизни человека играет цвет. Он настраивает нас, ориентирует и даже лечит. Давайте сейчас попробуем поиграть с цветом, чтобы заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего собственного «Я». Но вначале пусть это «Я» прозвучит так, чтобы его заметили, обратили на него внимание и приблизились к нему.

«Вы еще не знаете...»

Я предлагаю каждому приоткрыть завесу тайны. Итак, закончите предложение, которое начинается словами: «Вы еще не знаете, что я люблю»...

«Цветовая осознанность»

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он – многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю: «Синий!» и все находят в окружающей обстановке только синий цвет. И так далее. Кстати, если в течение недели выполнять такое упражнение каждый день с разным цветом, то мир покажется вам насыщенней и ярче.

«Почесать спинку»

(стоя в кругу) Повернитесь, пожалуйста, направо так, чтобы видеть перед собой спину своего коллеги. Медленно начинайте делать друг другу приятный и бодрящий массаж.

Тест «Как вы заботитесь о себе?»

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-балльной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

Условные обозначения:

4 – верно (то есть высказывание полностью относится к вам, к вашим поступкам, действиям);

3 – скорее верно, чем неверно;

2 – скорее неверно, чем верно;

1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте, пожалуйста, ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

Номер вопроса	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, как, например, подарок, сувенир, безделушку	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться	
3	Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичным(ой)	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне	
5	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан	
6	Каждый день я уверен (а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное.	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем.	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать.	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее.	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве.	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться.	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу	

	выкладываться на все 100%	
18	Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака	
20	Я способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства	
Итого:		

Памятка для педагогов

«Психологическое здоровье педагога или профилактика эмоционального выгорания»

Начиная новый день, используйте утреннюю мантру, которая поднимает настроение и самооценку. И кто как не мы сами скажем себе столько хорошего.

Утренняя мантра!

Я бесконечно доброе, Феноменально умное, Чертовски привлекательное, Божественно красивое, Ультрамодно одетое, Необычайно работоспособное, Беспредельно ответственное, Исключительно порядочное, Кристально Честное, Беспрецедентно талантливое, Экстраординарное, Гиперсексуальное, непогодам развитое, Сказочно щедрое. Бесподобно Бесподобное, Невероятно перспективное, Беззаветно любящее, Легендарно сильное, Непостижимо оптимистичное, Идеально сложенное, Крайне интеллигентное, Супер активное, Неопишимо чувственное. Архинадежное, Всеми любимое, Бесспорно положительное, Фантастически скромное ЧЕЛОВЕЧИЩЕ!

Способы снятия эмоционального напряжения

Примите горячую ванну или сходите в баню. Когда человек наряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается.

Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять органу, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться.

Если рядом нет ванны, душа или бани, то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же

проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

Мышечная релаксация

- *на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-5 раз) ;*

- *на вдохе растянуть улыбку (оскалиться) - задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз) ;*

- *руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);*

- *сядьте на стул, на вдохе поднимите ноги параллельно полу на 10-15 см, замрите на 1-2 секунду, выдохните (3-5 раз).*

Антистрессовое дыхание

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

-Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущения стрессового «нажима».

-Выпятите грудь колесом. Плечи отведите назад и расслабьте, глубоко вдохните, и медленно выдохните