**«Саморегуляция эмоционального состояния, как профилактика эмоционального выгорания»**

**Тема:** «Саморегуляция эмоционального состояния, как профилактика эмоционального выгорания»

**Цель.** Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

- познакомить педагогов с понятием синдрома эмоционального выгорания (СЭВ);

- вовлечь педагогов в коллективную деятельность, развивать умение и желание взаимодействовать друг с другом для решения нестандартных ситуаций;

- провести экспресс-диагностику по выявлению СЭВ;

- повысить интерес педагогов к дальнейшему профессиональному

саморазвитию;

-провести игры для снятия психоэмоционального напряжения.

**Приветствие**

Ведущие семинара педагоги приветствует участников семинара. Эмоциональный круг.

(*Участники сидят по кругу. Круг сближает и все равны).*

Игра

Для начала поздороваемся:

- Скажем *«Здравствуйте»* руками! *(взяли соседа за руки)*

- Скажем *«Здравствуйте»* глазами! *(посмотрели друг на друга)*

- Скажем *«Здравствуйте»* устами – *(хором говорим, друг другу)*

- Стало радостней нам с вами!

1.Предлагаю каждому назвать свое имя.

2.Предлагаю каждому назвать свое имя и имя соседа справа и слева.

**Вводная часть**

Информационное сообщение педагогов ведущих семинар.

*«Бог может простить нам грехи наши, но нервная система никогда»* (*Уильям Джеймс).*

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

**Что такое синдром эмоционального выгорания?**

*Эмоциональное выгорание* – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

  Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психопатолог Герберт Фреденберг в 1974 году при проведении исследований в группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности.

**Симптомы синдрома профессионального выгорания**

**ПОВЕДЕНЬЧЕСКИЕ:** Сопротивление выходу на работу. Частые опоздания. Откладывание деловых встреч. Уединение, нежелание видеть коллег. Нежелание заполнять документацию. Формальное исполнение обязанностей.

**АФФЕКТИВНЫЕ:** Утрата чувства юмора. Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения. Повышенная раздражительность. Ощущение придирок со стороны других. Равнодушие. Бессилие. Подавленное настроение. Длительно текущие незначительные недуги. Усталость, быстрая физическая утомляемость. Головные боли, обострение заболеваний.

**КОГНИТИВНЫЕ:** Мысли о смене профессии, ухода с работы. Слабая концентрация внимания, рассеянность. Сомнения в полезности работы

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:** Нарушение сна (бессонница/ уход в сон). Изменение аппетита (отсутствие/ «заедание»).

Мы предлагаем анкету, чтобы Вы ответили на вопросы и **для себя** увидели на какой стадии Ваше эмоциональное выгорание или у **Вас** все в порядке.

### **Экспресс-оценка эмоционального выгорания**

**Цель:** диагностика эмоционального выгорания.

**Материалы:** бланки анкеты, ручки, 10-12 бланков.

**Техника проведения:** необходимо ответить на ряд предложенных вопросов и подсчитать результаты тестирования.

**Инструкция:**«На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

**Бланк**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы** | **Ответ** |
| 1 | Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен |  |
| 2 | Если бы у меня бала возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления |  |
| 3 | Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры |  |
| 4 | То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики) |  |
| 5 | На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. |  |
| 6 | Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «дураки»), которые использую мысленно |  |
| 7 | С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной |  |
| 8 | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое |  |
| 9 | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется бросить и послать ее ко всем чертям |  |
| 10 | За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое |  |

**Анализ:**

**Оценка результатов:**

Подсчитайте количество положительных ответов

- 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.

- 2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

- 7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

- 10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек и поэтому важно, чтобы он не погас.

**Игры для профилактики эмоционального выгорания**

Одна из актуальных психолого-педагогических проблем - это проблема профилактики синдрома **эмоционального выгорания педагогов**.

Устранить эту проблему возможно, для этого в современной психологии разработано множество приёмов и методов. В частности, в качестве наиболее результативных психолого-педагогических технологий в данном случае используются психологические игры и тренинги.

**Уважаемые, коллеги!** Каждый из вас попадал в стрессовые ситуации.

Итак, наша сегодняшняя встреча направлена на снятие эмоционального напряжения, на предупреждение **профессионального выгорания**.

Хотим представить **вам несколько игр** на снятие эмоционального напряжения.

Разделимся на две команды.

**Жеребьёвка.**Участники игры вытягивают жетоны красного и желтого цвета. И используя цветные фишки, расположенные на столах, занимают место за столом соответствующего цвета *(Каждая команда придумает название?)(Педагоги занимают свои места)*

Уважаемые жюри и коллеги, послушайте, пожалуйста, критерии оценивания:

0 баллов – участники не справились с заданием;  
1 балл – участники дали не полный ответ;  
2 балла – можно дополнить ответ;  
3 балла – полный ответ.

**Правила игры.**

1. Работать дружно, согласованно.
2. Уметь слушать другого.
3. Выслушать задание до конца.
4. За другую команду не отвечать.
5. Отвечать громко, но не хором.

**Игра «Вопросы с подвохом» (I вариант)**

· Дом для учебников (*портфель)*

· Он до Киева доведёт *(язык)*

· Цветок-гадалка *(ромашка)*

· Самая яркая звезда, видимая над Россией *(солнце)*

· В каком месяце есть 29 дней *(в феврале)*

· У человека — одна, у коровы — две, у ястреба – ни одной *(буква О)*

· Где сухого камня не найдёшь*? (в воде)*

· Время года, когда сани готовить уже поздно (*зима)*

**Игра «Вопросы с подвохом» (II вариант)**

· Чем кончается «лето» и начинается «осень» (буква О)

· Что нужно делать, когда видишь зелёного человечка? (идти)

· Оросительный чайник огородника (лейка)

· Почему ходят часто, а ездят редко? (по лестнице)

· Какая птица не несёт яиц, а из яиц появляется? (петух)

· В 1963 году она побывала там, где до неё были только мыши, собаки и мужчины? (Валентина Терешкова)

· Что может путешествовать по свету, оставаясь, всё время в одном углу? (почтовая марка)

**Ведущий.** Игра «Разминка» показала, что у вас, дорогие педагоги, отличный педагогический потенциал!

**Ведущий.**Велик и могуч наш русский язык, и вы своими ответами еще раз это подтвердили**.**

Предлагаем игру.

Сказки гуляют по свету, а хорошо ли вы их знаете?  Следующая игра называется «В гостях у сказки».

**Игра «В гостях у сказки»**I вариант

* Найдя монетку, дама пошла на базар и купила на базаре самовар, приглашает гостей. Однако в сложной ситуации неблагодарные гости не хотели помочь хозяйке. («Муха-цокотуха»)
* Молодой человек ищет себе невесту, отвечающую его идеалу, и находит тогда, когда уже совсем потерял надежду. Не остаться одиноким ему помогло одно известное огородное растение (бобовое). Назовите эту сказку. («Принцесса на горошине»).
* Нам кажется, что имя этой популярной героини очень красиво, но на самом деле оно произошло тот названия грязного вещества, встречающегося в камине. Кто это? («Золушка»)
* Некая домохозяйка достигла высокого положения и богатства, однако зазнавшись, оскорбила своего спонсора(мужа) и вновь обеднела. («Сказка о рыбаке и рыбке»)
* Муж обожает свою жену, но из тщеславия сжигает ее скромный наряд. Её похищает неизвестный. Кто он? («Царевна-лягушка»)

Сообразительное домашнее животное выводит в свет своего хозяина-простака. Любимая обувь домашнего животного? («Кот в сапогах»)

**Игра «В гостях у сказки»** II вариант

* У гражданки преклонных лет пропали водоплавающие птицы в количестве двух голов, которыми на правах собственности и совершенно законных основаниях она могла распоряжаться. Что это за собственность? «Два веселых гуся»)
* Практикующий в Африке ветеринар. («Доктор Айболит»)
* Тощий старик, который прятал секрет своей жизни в сундуке. («Кощей Бессмертный»)
* Чудище-свистун, которого победил и взял в плен русский богатырь. («Соловей-разбойник»).
* Трое пытались поймать того, кто оставил без пищи двух стариков. Но этот тип трижды уходил от них. А четвёртый, прикинувшись глухим, поймал и съел его. («Колобок»).
* Девушка, знатного происхождения обвиняется в колдовстве. Поводом к этому послужило её странное хобби: ночные прогулки по кладбищу и чрезмерная страсть к вязанию. Как называется сказка, назовите имя девушки. («Дикие лебеди» Элиза).

**Ведущий.** Здоровый человек – успешный человек! Я предлагаю Вам выполнить вместе со мной веселые игры на снятие эмоционального напряжения и развитие двигательной активности

**1.Игра «Кто быстрее соберет снежки стаканами»**

**Цель.** Снятие эмоционального и двигательного напряжения.

**Задача**. Создать радостное настроение от совместной игры

**Материал.** Пластмассовые стаканы, шарики - снежки, пластмассовая емкость.

**Ход игры**

Участникам предлагается надеть пластмассовые стаканы на руки и собрать шарики-снежки в емкость.

Победила та команда, которая быстрее, соберет все шарики-снежки.

**2.Игра «Веселая дорога» - газетная дорога**

**Цель.** Снятие эмоционального и двигательного напряжения.

**Задача.** Создать радостное настроение от совместной игры.

**Материал.** Длинная полоса из газетных листов.

**Ход игры**

Участникам предлагается, сидя на стуле, перебирая, ногами собрать газетную дорогу.

Победила та команда, которая быстрее соберет газетную дорогу.

**Как выйти из круга профессиональной деформации?**

* Выделить внутри своей личности область профессии, укрепить свои личные границы.
* Укрепить самооценку.
* Время от времени заниматься другим делом, которое даст возможность общаться вне работы (хобби).

**Модели изменения негативного мышления**

|  |  |
| --- | --- |
| **Негативные мысли, неконструктивные суждения** | **Формулы позитивного мышления** |
| Меня раздражают непослушные дети, непонимающие родители и коллеги. Я не могу справиться с этим чувством! | Хорошо, что не все непослушные и непонимающие! Я смогу овладеть приемами эффективного общения с «трудными» детьми, родителями и коллегами. |
| Бесконечные стрессы – это ужасно! | Стрессы – это двигатели прогресса! |
| Начальники требуют от меня слишком много. | Руководители верят в мои силы и возможности. |
| Моя работа отнимает у меня слишком много сил. | Все дается нам по силам. Многие люди не имеют ни работы, ни столько силы, сколько есть у меня. |

**Позитивные пословицы и афоризмы, стимулирующие преодоление трудностей**

|  |  |
| --- | --- |
| *Пословицы и афоризмы* | *Модели преодолевающего поведения* |
| Под лежачий камень вода не течет | Немедленное активное действие |
| Не имей сто рублей, а имей сто друзей | Активное социальное взаимодействие |
| Кто ищет, тот всегда найдет | Активный поиск выхода из ситуации |
| Стучитесь и вам откроется | Активное обращение к помощи других |
| Не ошибается тот, кто не работает | Преодоление неконструктивной критики |
| Будем бороться с трудностями по мере их наступления | Устранение преждевременных переживаний |

**Релаксация**

**Ритуал окончания занятия «Аплодисменты по кругу»**

**Цель:** завершить занятие на положительной ноте.

**Техника проведения.** Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Инструкция: «**Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

**Успехов Вам и внутреннего равновесия!**

**Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания**

 1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

 2. Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

 3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

 4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

 5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромомаслами.

 6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

 7. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

 8. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

 9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

 10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

 11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

 12. Не забывайте хвалить себя!

 13. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

 14. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!

 15. Станьте энтузиастом собственной жизни!

 16. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

 17. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

 18. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

**Литература**

• Дацунова С. Преодоление синдрома эмоционального выгорания. Аналитический практикум / С. Дацунова // Психолог. - 2009. - №17. - С. 9 -11.

• Пуцан И. Светя другим - не сверху сам. Тренинг для профилактики эмоционального истощения педагогов / И. Пуцан // Психолог. - 2009. - №29- 30 - с 61.63.

• стреже Л. Профилактика эмоционального выгорания среди педагогов ДОУ / Л. Стреже // Психолог дошкольного. - 2012. - № 11. - С. 51-53.

• «Большая книга детского психолога» / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. Ростов на Дону, «Феникс»,2011.

• Колошина Т.Ю., Трусь А.А. «АРТ-терапевтические техники в тренинге»,СПб, «Речь», 2010

• «Психология общения. Энциклопедический словарь» / А.А. Бодалева, М., «Когито-Центр», 2011.

• «Психология профессионального здоровья» / Г.С. Никифорова, СПб, «Речь», 2006.

• Саенко Ю.В. «Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями», СПб, «Речь», 2011.