

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение - детский сад № 76

Синдром эмоционального выгорания, способы саморегуляции эмоционального состояния

Педагог-психолог высшей
квалификационной категории
Коссе Светлана Федоровна

Алгоритм работы



1 Вступление. Принятие правил группы



1 этап: Начало работы. Упражнение “Наши ожидания» Упражнение «Знакомство»



2 этап: Разминка. Игра «Мне нравятся мои соседи»



3 этап: Основная часть.

Мини-лекция «Синдром профессионального выгорания»

Мозговой штурм «Причины эмоционального выгорания»

Рисуночный тест «Часы»

Анализ результатов диагностики «Симптомы выгорания»

Телесно ориентированное упражнение «Погода»

Упражнение «Создадим себе хорошее настроение»

Составление коллажа.



4 этап: Рефлексия

Подведение итогов «Незаконченные предложения»

Правила групповой работы

1

Обращаться друг к другу по имени

2

Принимать себя и других такими, какие они есть

3

Быть искренним

4

Активное участие в происходящем

5

Уважение говорящего

6

Конфиденциальность всего происходящего в группе

7

Общение по принципу «здесь и сейчас»

1 этап: Начало работы

Что Вы ждете от сегодняшнего мероприятия?

Муз.

Упражнение «Знакомство»

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2—3 положительных качества на 1-ю букву имени



Муз.

2 этап: Разминка

Игра «Мне нравятся мои соседи»



3 этап: Основная часть.

Эмоциональное выгорание



- Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека
- Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.
- Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями
- Этот синдром, возникающий в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки»

Стадии синдрома профессионального выгорания

Нервное
тревожное
состояние



Напряжение



Сопrotивление



Резистенция



Снижение
эмоционального
тонуса



Истощение



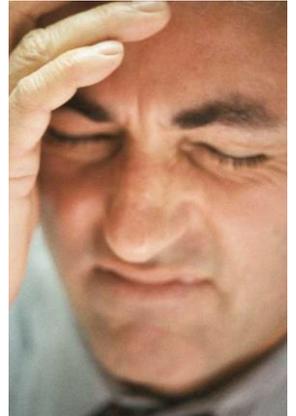
Психоэмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!

Истощение



Связь между «профессиональным выгоранием» и полом

Мужчины в стрессовой ситуации более склонны чувствовать себя «загнанными в угол» (мужчины – 12,3%, женщины – 9,1%), а также больше чем женщины, склонны к эмоциональному отчуждению (мужчины – 17,5%, женщины – 9,7%).

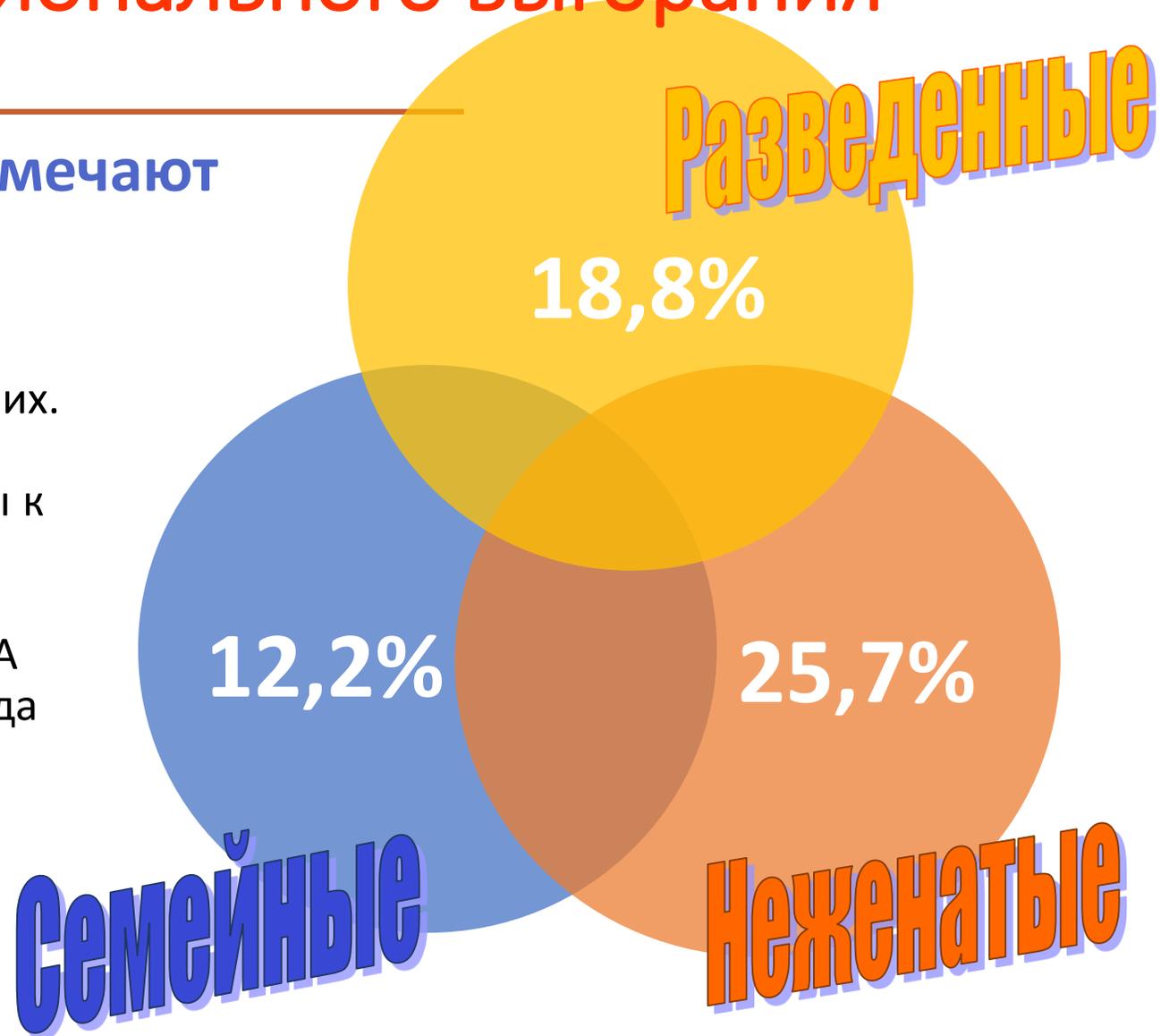


Одновременно женщины более нежели мужчины, склонны к психосоматическим и психовегетативным нарушениям (женщины – 32,1%, мужчины – 5,3%)

Связь семейного статуса педагогов и симптомов профессионального выгорания

Исследователи отмечают

высокую степень склонности к «профессиональному выгоранию» у незамужних. Причем неженатые мужчины более склонны к профессиональному выгоранию нежели незамужние женщины. А также те которые никогда не были женаты имеют большую склонность к этому чем разведенные.



Взаимосвязь между «профессиональным выгоранием» и количеством детей в семье



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально включила профессиональное выгорание в 11-ю Международную классификацию болезней (МКБ-11) с 1 января 2022.

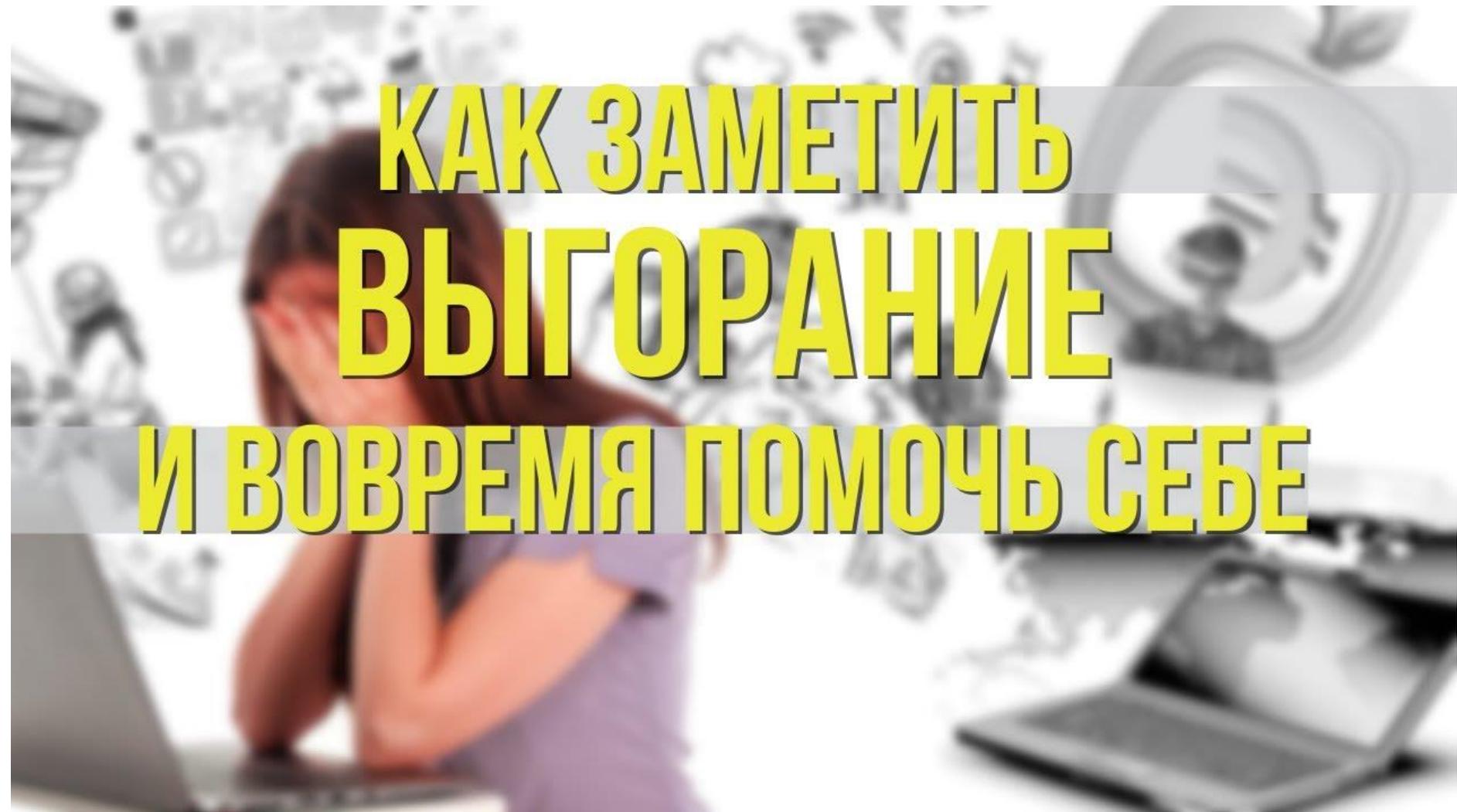
Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы)

По данным ВОЗ «выгорают»:



- **8% педагогов** со стажем от 1 года до 3 лет
- **Более 50%** педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет
- **11% педагогов** с 10-летним стажем
- у педагогов со стажем работы более **10 лет** вырабатываются определенные способы саморегуляции и психологической защиты
- **22%** педагогов со стажем от 15 до 20 лет

Профессиональное выгорание



**КАК ЗАМЕТИТЬ
ВЫГОРАНИЕ
И ВОВРЕМЯ ПОМОЧЬ СЕБЕ**

Три аспекта профессионального выгорания





«Группы риска» СЭВ

Первая группа



Какие работники составляют группу риска в том случае, когда мы говорим о профессиональном выгорании?

Сотрудники, работающие в системе отношений «человек-человек», которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

Это:

- **руководители**
- **менеджеры по продажам,**
- **медицинские работники**
- **социальные работники**
- **консультанты, психологи**
- **преподаватели и т.п.**





Вторая группа



Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие **интровертированный характер**, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий



Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.

Третья группа

Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой



Четвёртая группа

Это — женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами



Пятая группа

Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места



Мозговой штурм «Причины эмоционального выгорания»



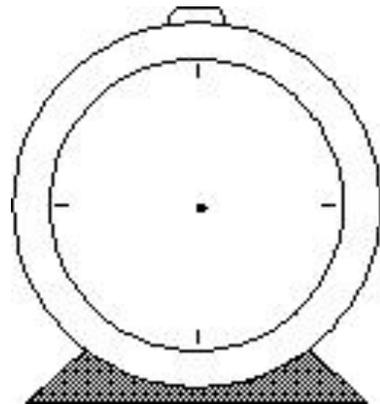
Причины возникновения СЭВ у педагога



- **Особая ответственность** педагога за выполнение своих профессиональных функций («педагог всегда на виду»)
- **Загруженность** в течение дня (не только рабочего)
- **Высокие** эмоциональные и интеллектуальные **нагрузки**
- **Требование** творческого отношения к профессиональной деятельности
- **Неблагоприятные** социальные **условия** и психологическая обстановка дома или на работе
- **Жесткие временные рамки** деятельности
- **Необходимость владения** современными методиками и технологиями обучения
- **«Нестабильность» орг. моментов** педагогической деятельности: нагрузка, расписание, моральное и материальное стимулирование
- **Ответственность** перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда
- **Ответственность за жизнь** и здоровье вверенных ему **детей**
- **Наличие конфликтов** по вертикали и горизонтали

Диагностируем своё состояние

Рисуночный тест «Часы»: узнайте уровень своей жизненной энергии



Часы делают нашу жизнь более упорядоченной. В то же время, они напоминают нам, что время не стоит на месте, а значит нужно спешить, иначе все самое интересное пройдет мимо. А еще с помощью часов можно определить уровень нашей жизненной энергии.

Перед вами схематично изображенный будильник. Ваша задача – придать ему законченный вид (дорисовать) Вы можете нарисовать только необходимые отсутствующие детали, а можете также выделить фон, добавить какие-то предметы интерьера...

Интерпретация теста



Стрелки

- Итак, стрелки, неотъемлемый атрибут любых часов... **Если на вашем рисунке они направлены вверх** – нет никаких поводов для беспокойства: с вашей жизненной энергией все в порядке: вы бодры, полны сил и вас, несомненно, ждут великие свершения.
- **Если же стрелки «смотрят» вниз**, вероятно ваши силы на исходе, а значит, есть смысл подумать о «подзарядке».
- Дела обстоят совсем неважно, **если ваш будильник показывает половину шестого**. Это говорит о серьезном энергетическом спаде. И тут уже не до раздумий: как бы ни складывались сейчас ваши жизненные обстоятельства, здоровье – прежде всего. Поэтому тайм-аут взять определенно стоит.

Интерпретация теста



Цифры

- **Если вы изображали, в первую очередь, цифры**, сделали акцент именно на них, или — прорисовали циферблат с особой тщательностью, не забыв и про секундные деления, значит, на сегодняшний день вы ведете довольно суматошную жизнь. Вероятно, вам не хватает размеренности и упорядоченности.
- **Попробуйте, по возможности, навести порядок в повседневных делах.** Став для самой себя эффективным тайм – менеджером, вы с удивлением обнаружите, что, разумно планируя свое время, можно сэкономить силы и успеть намного больше.

Интерпретация теста

Кнопка звонка

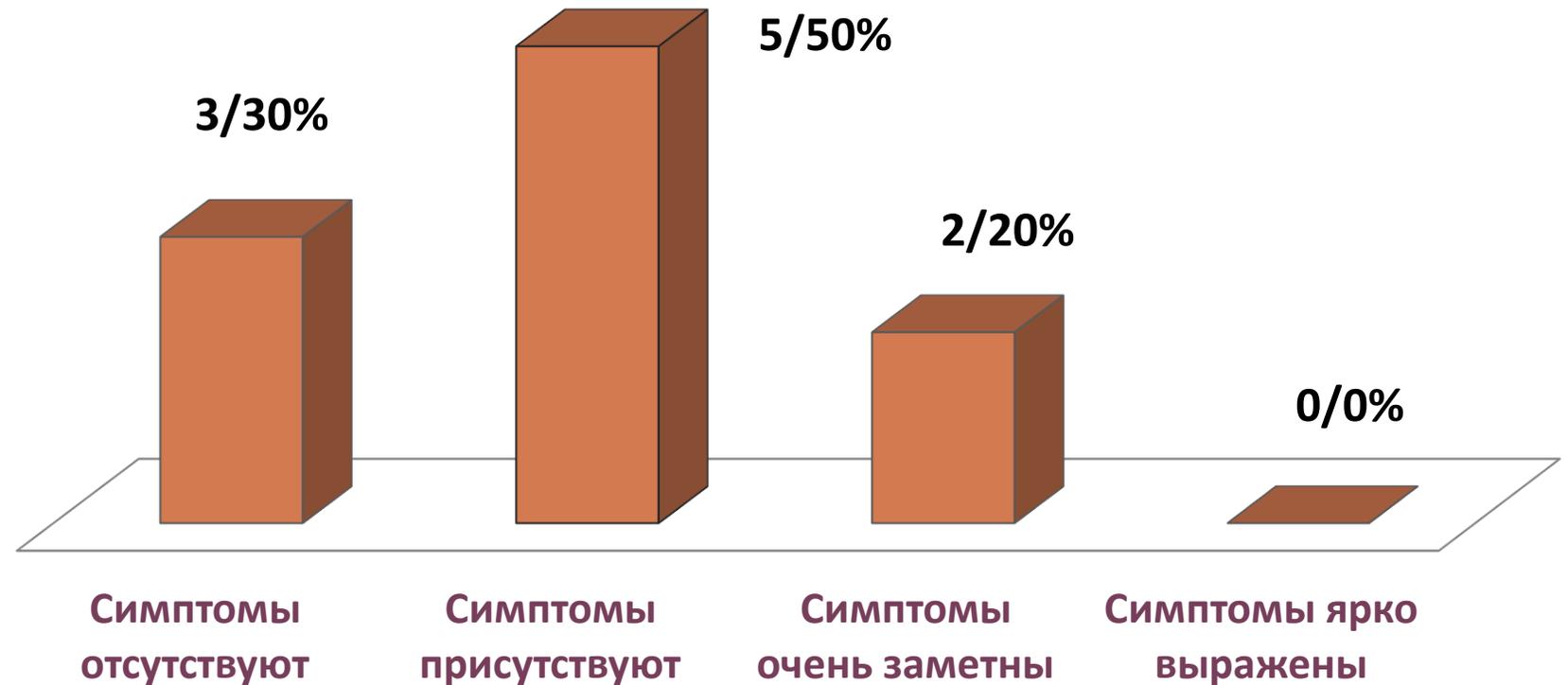
- **Если вы заштриховали этот элемент**, похоже, то, чем вы сейчас профессионально занимаетесь – отнюдь не работа вашей мечты. Возможно, вам стоит поискать дело по душе. И тогда жизнь засияет новыми красками, а утренняя трель будильника будет вызывать не привычное раздражение, а радость от того, что начинается новый, интересный день.

Фон

- **Если вы уделили повышенное внимание фону, интерьеру**, окружающему часы – нарисовали стол, «подложили» под будильник салфеточку, «поставили» рядом с ним вазу с цветами, – вы, скорее всего, «подзаряжаетесь», общаясь с другими людьми. Блистая в обществе, ловя на себе восхищенные взгляды, привлекая к себе повышенное внимание окружающих – вы черпаете энергию и жизненные силы.

Психодиагностика «Симптомы психоэмоционального выгорания» (анализ результатов)

Результаты диагностики педагогического коллектива





КАК преодолеть выгорание

Возможность разрядки – это главный
фактор профилактики
эмоционального выгорания

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания

1

Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни)

2

Высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях

3

Способность конструктивно меняться в напряженных условиях

4

высокая мобильность;
открытость;
общительность;
самостоятельность;
стремление опираться на собственные силы

5

Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- 1. Будьте внимательны к себе:** это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- 2. Любите себя** или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- 3. В первую очередь учитесь планировать.** Дезорганизация может привести к стрессу.
- 4. Признайте и примите ограничения.** Многие из нас ставят перед собой абсолютно недостижимые задачи и цели. Однако человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство бессилия, неспособности, несостоятельности.
- 5. Перестаньте жить за других их жизнью.** Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.



6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

7. Развлекайтесь. Иногда необходимо убежать от жизненных проблем. Найдите увлеченное и приятное занятие.



10. Избегайте нездоровой конкуренции.

Значительно большее стремление выигрывать во многих сферах жизни создает напряжение и тревогу, делает человека агрессивным.



8. Учитесь терпеть и прощать.

Нетерпимость к другим приводит к гневу. Попробуйте понять, как чувствуют себя другие люди, это поможет вам принять их.

9. Будьте позитивной личностью. Не критикуйте и учитесь хвалить других. Сосредотачивайтесь на положительных качествах людей.



Способы регулирования психических состояний



Используя методы психической саморегуляции, можно перестроить свой стиль жизни

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



Эффекты саморегуляции:

- **эффект успокоения** (устранение эмоциональной напряженности),
- **эффект восстановления** (ослабление проявлений утомления),
- **эффект активизации** (повышение психофизиологической реактивности).



Упражнение «Зато...»



Существуют разные подходы и способы борьбы с синдромом эмоционального выгорания. Это способы регулирования психических состояний. Одним из способов саморегуляции является **трансформация негативных убеждений**. Бороться с негативными убеждениями помогают некоторые упражнения.

Телесно ориентированное упражнение «Погода»

Рисование на спине



Рисуем сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

Какие ощущения у вас появились после упражнения? Удалось или нет снять зажимы?

Упражнение «Создадим себе хорошее настроение»



Коллаж на тему: «Способы регуляции эмоционального состояния или о том, как поднять себе настроение»



Способы физиологической саморегуляции:

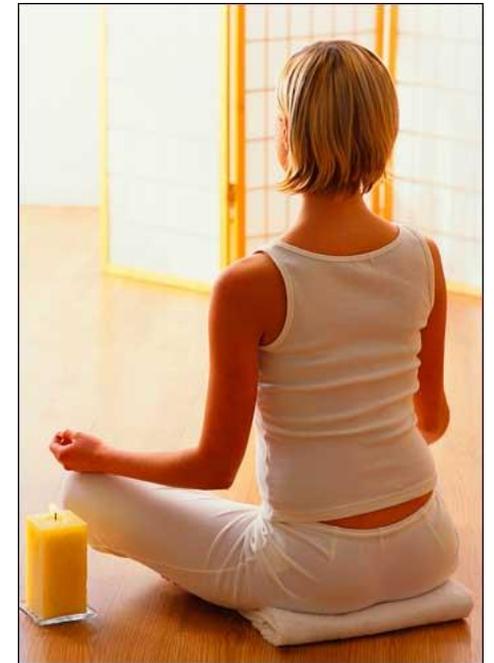
Различные движения
потягивания и
расслабления мышц



Посещение
бассейна,
тренажерного зала,
занятия йогой.



Релаксация



Способы естественной саморегуляции:

Длительный
сон



Вкусная еда



Общение с природой
и животными



Баня, сауна,
массаж



Музыка, танцы



SPA-процедуры

Способы эмоциональной саморегуляции:

Смех, улыбка,
юмор



«Купание»
(реальное или
мысленное) в
солнечных лучах;

Размышления о
хорошем,
приятном



Вдыхание свежего
воздуха

Занятие
любимым делом
- хобби



Чтение стихов

Рассматривание
цветов в
помещении,
пейзажа за
окном,
фотографий



Высказывание
похвалы,
комплиментов
кому-либо
просто так.

Подведение итогов «Незаконченные предложения»

Просьба ответить на вопросы по
итогу занятия:

1. Что для меня было важно?
2. Что было трудно?
3. Что понравилось?



Главный секрет – улыбка!

**СПАСИБО
за приятное общение**

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!

**НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО
КРИТИЧЕСКИХ!**