**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 23 «Малышок»**

**г. Рубцовск Алтайского края**

**МБДОУ «Детский сад № 23 «Малышок»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

658220, г. Рубцовск, ул. Спортивная, 25А

тел.: 2-74-63; e-mail: malyshok.23@yandex.ru

ОКПО 29727697, ОГРН 1022200813139, ИНН/КПП 2209010710/220901001

**Семинар-практикум для педагогов**

**«Меры профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»**

Подготовила:

Лебединских И.Г.,

педагог-психолог,

Рубцовск, 20.10.2021г.

**Семинар-практикум для педагогов**

**«Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»**

**Цель:** повышение эффективности работы педагогов через профилактику эмоционального выгорания.

**Задачи:**

* познакомить педагогов с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами и способами профилактики, техникой медитации «Зентангл»;
* снизить уровень эмоционального напряжения;
* содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
* сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Вводная часть**

**Упражнение «Улыбка»**

Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается». Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее,чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент,то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

**Основная часть**

**Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания»**

Римский император Диоклетиан после двадцати лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие шестнадцать с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

В современном мире сгореть на работе можно гораздо быстрее, но можно выгорание и предотвращать!

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ – самая опасная профессиональная болезнь тех,кто работает с людьми, всех, чья деятельность невозможна без общения.По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы Причины возникновения синдрома:

* напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
* нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций; - однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
* вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки; - работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;
* длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т. д., концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно-психическое и физическое напряжение.

**Три основные стадии синдрома профессионального выгорания:**

* 1 стадия: поведение характеризуется на уровне произвольного: забывание каких- то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, выключен ли дома утюг, внесена ли нужная запись или нет в документацию т. д., сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т. д.;
* 2 стадия: наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьники, «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с пол оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал;
* 3 стадия: собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Основные симптомы профессионального выгорания: чувство хронической усталости; раздражительность; нарушение сна, аппетита; тревожность; негативное отношение к коллегам; оскудение репертуара рабочих действий; потеря интереса к профессиональным достижениям. Профессиональное выгорание возникает не мгновенно, а накапливается постепенно и, что важно помнить, незаметно.

Когда его симптомы становятся очевидными, то часто уже мало что можно изменить. Динамика развития выгорания - процесс сугубо индивидуальный выгорание заразно, оно подобно инфекционной болезни. Педагоги, подверженные этому процессу, могут быстро превратить целую группу в собрание «выгоревших».

Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания:

* система поощрений (со стороны администрации);
* разделение профессиональной и частной жизни (работы и дома);
* саморегуляция (комплекс мероприятий, направленных на формирование психологических состояний, способствующих наиболее полной реализации потенциальных возможностей.);
* деловые игры/тренинги/игры-практикумы и т. д.

Эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении. На сегодняшний день используются разнообразные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания педагога.

Такие как:

* полноценный сон
* здоровое питание
* оптимальные физические нагрузки
* группа поддержки
* личностное и профессиональное саморазвитие
* положительные эмоции и одобрение руководства

 Таким образом, профессионального выгорания можно избежать при проведении каждодневной, систематической работы в этом направлении, каждым педагогом и приложении ими определенных усилий.

**Практическая часть**

**Упражнение «Стирка»**

Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»
2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».
3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».
4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

Интерпретация ответов

 Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую,мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

**Упражнение «10 животных»**

Уважаемые коллеги! Перечислите, пожалуйста, 10 животных в порядке убывания вашей симпатии к ним. На листочках в столбик запишите этих животных. Есть ли среди них тот, на кого вы похожи? Где он находится в списке? На каком месте?

Интерпретация результатов:

Если в самом начале, то у вас несколько завышенная самооценка, если в самом конце, вы, скорее всего, недооцениваете себя, если же в середине вы оцениваете себя объективно, знаете свои плюсы и минусы. Адекватная самооценка залог психологического здоровья и барьер для эмоционального выгорания.

 Не секрет, что Медитация — отличный способ избавиться от негативных мыслей и прервать замкнутый круг напряжённости.

Я хочу познакомить вас с техникой Зентангл.

**Зентангл** (англ. zentangle) — новая форма искусства (официально ей около 15 лет), которая сочетает в себе сразу несколько направлений: это и творчество, и медитация, и удовольствие, и способ создания оригинальных рисунков, ценных как самостоятельные произведения или способных украсить узором почти что угодно.

В отличие от похожей техники дудлинга, предполагающей полностью интуитивное рисование, работы в стиле зентангл обычно состоят из неких повторяющихся узоров, паттернов (танглов). В одном рисунке может сочетаться множество узоров, да и сама по себе техника довольно-таки свободна и интуитивна. Её может освоить любой, кто умеет держать в руках карандаш или ручку. Даже если вы полагаете, что вовсе не умеете рисовать, в технике зентангл вы сможете создавать оригинальные и очень интересные работы — возможно, это то, с чего стоит начать учиться.

Официально как вид творчества зентангл был зарегистрирован в 2006 году. Его основателями считаются Рик Робертс (RickRoberts) и Мария Томас (MariaThomas). Мария Томас — художница, в том числе занимающаяся шрифтами и каллиграфией. Рик — в прошлом монах, знающий толк в медитации. История гласит, что однажды они обнаружили, что Мария, погрузившись в процесс рисования, находится в таком же состоянии, в каком пребывает Рик во время медитации. Мария и Рик подумали, что они смогли бы создать простую систему, с помощью которой люди могли бы наслаждаться этим занятием. Так появился зентангл (zen — буддисткое название понятия «путь» в смысле пути развития, tangle — путаница, завитки).

Создатели запатентовали свою систему и начали вести семинары, обучая желающих новой технике. Прошедшие обучение получают сертификат преподавателя зентангла и настойчивые рекомендации использовать в работе только определённую бумагу и пишущие принадлежности. Но «сарафанное радио» сработало быстрее официальной рекламы: знание о новой технике за несколько лет распространилось по всему миру, обретя множество новых последователей, которые рисуют на чём и чем хотят. Тем более, и самостоятельно научиться зентанглу несложно.

Классический зентангл рисуется обязательно чёрными чернилами на квадратном листочке белой бумаги стороной 3.5 дюйма (8,9 см). Вы же можете начать свою практику, использовав любую подходящую вам бумагу и удобную ручку (гелевую, мягкую шариковую, капиллярную, роллер, тонкий фломастер).

**Основные правила классического зентангла:**

* У вашего рисунка не должно быть ни верха, ни низа — он не должен быть жёстко ориентирован в пространстве.
* Он не должен представлять какой-либо узнаваемый предмет; в идеале, он должен быть абстрактным.
* Зентангл должен быть монохромным — рисуем на однотонном листе бумаги одним контрастным цветом (изначально — белая бумага и чёрный рисунок). Однако, освоив основы, вы можете делать и разноцветные рисунки.

**Вот какие преимущества у зентангла:**

* Это медитативная техника. В процессе нужно сосредоточиться на картинке, отбросить остальные мысли. В таком состоянии все тревоги отходят на второй план.
* Со временем вы рисуете всё лучше и можете применять этот навык не только в зентангле. Например, он пригодится в [нанесении макияжа](https://lifehacker.ru/idealnye-strelki/).
* Для освоения техники не требуется особых талантов. Не беда, если будете допускать ошибки, — в зентангле важен именно эффект расслабления.
* Когда научитесь хорошо рисовать на бумаге, сможете попробовать перенести узор на ткань. Это интересное решение для украшения одежды и предметов интерьера.

Вот как советует приступать к работе мастер по зентанглу Евгения Асатрян: «Устройтесь поудобнее, расслабьтесь, медленно вдыхайте и выдыхайте. Зентангл не просто творчество, это медитация. Поэтому ваша главная задача — получать удовольствие».



Список используемой литературы:

1. Мотина Н.К. Тренинг для педагогов "Стресс и способы регуляции эмоционального состояния". Режим доступа: [http://festival.1september.ru/articles/528230/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F528230%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFX2DmUO0kVMcpPe_CX_8Zd33qnFg).
2. Примерова Н.В. «Стресс и здоровье». Режим доступа: [http://festival.1september.ru/articles/529662/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F529662%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHn8Ii6gc3BBTqBtpKCpLQqI3mJOQ).
3. Скорина А.Ю. Семинар-тренинг для педагогов "Синдром профессионального выгорания". Режим доступа: [http://festival.1september.ru/articles/592094/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F592094%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF3wxFPvK5U6iWw8QVmlJBSH6QC8Q).