

*Разработано педагогом-психологом  
МАДОУ «Детский сад №207 «Ручеек» комбинированного вида  
Сухановой А.Д.*

**«Диагностика эмоционального выгорания.  
Методы регуляции в стрессе»  
(семинар-практикум для педагогов)**

**Цель:** ознакомить педагогов с методами саморегуляции в стрессовых ситуациях.

**Задачи:**

- Ознакомить педагогов с результатами диагностики эмоционального выгорания (Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко);
- Познакомить педагогов с методами саморегуляции, которые можно применять в стрессовых ситуациях.

***План семинара-практикума:***

***1. Результаты диагностики***

Профессиональное (эмоциональное) выгорание – относительно устойчивое состояние, симптомами которого являются снижение мотивации к работе, повышенная конфликтность и возрастающее недовольство от выполняемой работы, постоянная усталость, скука, эмоциональное истощение, раздражительность и нервозность и т.д. Также как реакция на стрессовые ситуации различна у разных людей, являясь индивидуальной реакцией, симптомы синдрома выгорания строго индивидуальны и не проявляются все одновременно, представляя собой индивидуальные вариации. Развитие синдрома зависит от комбинации профессиональных, организационных и личностных факторов стресса. В зависимости от доли той или иной составляющей процесса будет различаться и динамика развития синдрома. Важной отличительной чертой людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является их способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

*Педагог-психолог знакомит педагогов со стадиями эмоционального выгорания, представленными в методике В.В. Бойко:*

1.	<b>Фаза «Напряжение»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переживание психотравмирующих обстоятельств</li> <li>• Неудовлетворённость собой</li> <li>• «Загнанность в клетку»</li> <li>• Тревога и депрессия</li> </ul>
2.	<b>Фаза «Резистенция»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование</li> <li>• Эмоционально-нравственная дезориентация</li> <li>• Расширение сферы экономии эмоций</li> <li>• Редукция профессиональных обязанностей</li> </ul>
3.	<b>Фаза «Истощение»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эмоциональный дефицит</li> <li>• Эмоциональная отстранённость</li> <li>• Личностная отстранённость (деперсонализация)</li> <li>• Психосоматические и психовегетативные нарушения</li> </ul>

*Педагог-психолог знакомит педагогов с результатами диагностики, предоставляя как индивидуальные результаты (каждому педагогу выдается бланк с результатами его диагностики), так и общие результаты.*

**Обсуждение полученных результатов.**

## **2. Методы регуляции в стрессе**

Профессия учителя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. Поэтому, вы, как педагоги современного образовательного учреждения нуждаетесь в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального напряжения.

Сегодня мы рассмотрим методы, основанные на регуляции дыхания во время стрессовых ситуаций. Такие упражнения просты и их легко можно выполнить в даже в небольших перерывах.

### **Упражнение «Дышите глубже, вы взволнованы»**

*Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трёх фаз: вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того чтобы поднять общий тонус, собраться с силами, чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.*

*Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнём...*

### **Упражнение «Лимон»**

*Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.*

### **Упражнение «Полное дыхание»**

*Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие. Задержите дыхание.*

*Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух. Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.*

*Повторите упражнение несколько раз. Лучше упражнение выполнять в удобной одежде, в хорошо проветренном помещении, дышать необходимо медленно с удовольствием, концентрируя своё внимание на дыхании.*

### **Упражнение «Простые радости»**

*Давайте составим с вами список радостей, которые наполняют каждый ваш день. Для этого напишите на карточке вещь или действие, которое приносит вам радость.*

*Карточки прикрепляются к доске, и таким способом формируется список «радостей». Педагоги обсуждают, какими «радостями» они могут наполнить свой день.*

### **3. Обсуждение результатов семинара-практикума.**

***Вопросы для обсуждения:***

- *Удалось ли педагогам узнать что-то новое об эмоциональном выгорании и способах саморегуляции в стрессе?*
- *Сможете ли вы применить полученный в рамках семинара опыт в свою ежедневную профессиональную деятельность?*