

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

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?*