

Мини-лекция с элементами тренинга

«Профилактика переутомления и профессионального выгорания»

Провела: педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №30»

Казаджиева С.С.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада вас видеть. Сегодня мы собрались, чтобы обсудить тему профилактики переутомления и профессионального выгорания педагогов.

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, не всегда вспоминая о своих эмоциях.

Начинается все с банального утомления: происходит снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Наиболее существенными признаками утомления являются нарушение внимания, снижение эффективности мышления. По мере развития утомления происходит трансформация мотивов деятельности. Если на ранних стадиях сохраняется нормальная мотивация, то потом преобладающими становятся мотивы прекращения деятельности или ухода от нее.

В случаях, когда продолжительность периодов отдыха недостаточна, происходит накоплению утомления. Последнее может привести к переутомлению, т.е. становится хроническим состоянием. Признаки переутомления проявляются чувством постоянной усталости, сонливости, вялость и т.д. Другая реакция – это нарастание нервного напряжения. По мере снижения работоспособности происходит повышение раздражительности, изменяется эмоциональная устойчивость.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Исследования психологов Н.А.Аминовой, Л.Г. Федоренко доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание»,

а к 40 годам «сгорают» все учителя. А если педагоги вынуждены трудиться, например, на репетиторстве, дополнительной ставке, без выходных, то выгорание может наступить значительно быстрее.

Предлагаю провести самодиагностику вашего эмоционального состояния на данный момент. Это экспресс-вариант. Для более точной оценки существует расширенная методика (Бойко В.В.).

Экспресс-диагностика эмоционального состояния

Тест-опросник «Ох уж эти нервы» (автор — Л. Москвина).

Инструкция. Отметьте одно из утверждений в той степени, как оно к Вам относится: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Меня раздражает:	• очень
1) смятая страница газеты	• не особенно
или журнала, которые я люблю	• ни в коем случае
читать	5) слишком сильный запах
• очень	духов
• не особенно	• очень
• ни в коем случае	• не особенно
2) одетая с претензией на	• ни в коем случае
молодость женщина в годах	6) громкий разговор в
• очень	общественном транспорте
• не особенно	• очень
• ни в коем случае	• не особенно
3) курящая на улице женщина	• ни в коем случае
• очень	7) активно жестикулирующий
• не особенно	при разговоре собеседник
• ни в коем случае	• очень
4) чрезмерное приближение	• не особенно
ко мне собеседника, даже если оно	• ни в коем случае
произошло поневоле — в толпе, в	8) частое употребление
автобусной давке	коллегами иностранных слов

• очень	13) когда близкие друзья все
• не особенно	время опаздывают
• ни в коем случае	• очень
9) когда кто-нибудь грызет	• не особенно
НОГТИ	• ни в коем случае
• очень	14) когда в кинотеатре кто-
• не особенно	нибудь поблизости комментирует
• ни в коем случае	сюжет фильма или шелестит
10) когда кто-нибудь	оберткой от конфеты
пытается поучать меня	• очень
• очень	• не особенно
• не особенно	• ни в коем случае
• ни в коем случае	15) когда дарят ненужные
11) когда кто-то кашляет в	вещи
мою сторону	• очень
• очень	• не особенно
• не особенно	• ни в коем случае
• ни в коем случае	16) когда рассказывают
12) когда слышу чей-то смех	сюжет книги, которую я собираюсь
невпопад	прочитать
• очень	• очень
• не особенно	• не особенно
• ни в коем случае	• ни в коем случае

Обработка ответов: За каждый ответ «очень» запишите себе 3 очка, за ответ «не особенно» — 1 очко, за ответ «ни в коем случае» — поставьте прочерк.

Интерпретация результатов:

- более 33 баллов — вас не отнесешь к числу сдержанных и терпеливых людей. Вас слишком часто раздражают незначительные явления. Вы склонны к поискам в окружающем мире раздражителей. Поэтому вы

вспыльчивы, легко выходите из себя. Ваша нервная система разбалансирована, отчего часто страдаете не только вы, но и окружающие;

- от 13 до 32 баллов — вы относитесь к распространенной группе людей. Раздражаясь от очень неприятных вещей, вы делаете драму из обыденных житейских невзгод. Поэтому у вас выработан стойкий иммунитет к неприятностям, который позволяет быстро и легко забывать их;

- 12 и менее баллов — ваше «железное спокойствие» позволяет вам реально смотреть на жизнь. А может, этот тест оказался недостаточно исчерпывающим и не позволил проявить ваши наиболее уязвимые стороны? Судите сами. По крайней мере, о вас можно сказать, что вы не тот человек, которого легко выбить из колеи.

Эффективность повседневной деятельности зависит от умения рационально отдыхать. Вот некоторые правила:

1. Чтобы хорошо отдохнуть, надо сменить род деятельности (умственная работа – активный отдых).
2. Избегайте жесткой регламентации во время отдыха, т.к. главное в отдыхе – это свобода!
3. Не забывайте о двигательной активности, которая способствует снятию нервно-психического напряжения.
4. Чтобы прибавить час ко времени бодрствования – чаще отдыхайте.

Подбирайте форму отдыха исходя из своих индивидуальных особенностей. Главное, чтобы ваше занятие полностью вовлекало в процесс и давало положительные эмоции.

Одной из важных составляющих профилактики профессионального выгорания является поддержание благоприятного климата в педагогическом коллективе. И следующие упражнения нам в этом помогут.

Упражнение «Солнышко»

Цель: создание позитивного настроения, поднятие самооценки, осознание своих положительных качеств.

Участники рисуют на бумаге солнышко с лучиками, затем солнышки прикрепляют на спины. Задача — написать на лучиках положительное об авторе. Важно, чтобы каждый участник оставил свое послание на каждом солнышке. В конце упражнения педагоги снимают свои рисунки и изучают то, что им написали.

Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: развитие позитивного самовосприятия, умения видеть позитивные стороны в ситуациях.

Участники делятся на пары. Один партнер рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, чем-нибудь неприятном, либо говорит о каком-либо своем недостатке и пр. Его собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: «Все равно ты молодец, потому что...».

Упражнение «Плюс-минус» (10 мин.)

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

Упражнение «Медитация»

Цель : снятие напряжения, сосредоточение, повышение работоспособности.

«В конце нашего тренинга предлагаю Вам выполнить небольшое упражнение, которое поможет нам расслабиться и восстановить свои физические силы для продолжения рабочего дня».

«Сядьте как можно удобнее, закройте глаза, попробуйте расслабиться (пауза).

Постарайтесь ни о чем не думать, отпустите все свои мысли, глубоко вдохните (пауза).

Почувствуйте свое тело, прислушайтесь к нему, ощутите участки, где скопилось напряжение, попробуйте снять его (пауза).

Сделайте глубокий вдох (пауза).

Постарайтесь полностью расслабиться (пауза).

Включается магнитофонная запись.

Прислушайтесь. Совсем близко слышен шум моря (пауза).

Ваше расслабленное тело лежит на теплом песке, ветерок чуть заметно обдувает Вас.

Теплые, золотистые волны бегут по песку, легкий ветерок нежно подгоняет их, заставляя бежать все быстрее (пауза).

Волны нежно касаются кончиков ваших пальцев на ногах, чуть покрывают ступни (пауза).

По всему вашему телу распространяется пробуждающее тепло (пауза).

Вы чувствуете, как каждая новая волна пробуждает вас от сна, дарит новые силы.

Ваше тело наливается новой силой, крепнет, делается сильнее.

Вы чувствуете прилив бодрости, ваши мышцы и ваш разум пробуждается ото сна.

Откройте глаза. Потянитесь как можно сильнее (пауза).

Расправьте руки, встаньте, потянитесь еще раз.

Наша встреча подошла к завершению. Спасибо за плодотворную работу. Желаю всем удачного продолжения рабочего дня!