

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад компенсирующего вида № 266**  
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,  
тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,  
e-mail: mdou266@eduekb.ru

---

**Тренинг «Как жить полной жизнью и не сгореть на работе»**  
(в рамках цикла психологических тренингов для педагогов ДОУ)

Педагоги – психологи:  
Лаврова А.А.  
Дружинина Ю.А.

Екатеринбург, ноябрь 2024г.

### **Задачи:**

- 1) познакомить педагогов с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, причинами возникновения и способами профилактики;
- 2) снизить уровень эмоционального напряжения;
- 3) содействовать активизации личностных ресурсных состояний;

### **Ход тренинга:**

- Добрый день, уважаемые коллеги. Очень рады сегодня всех вас здесь видеть. Тема нашей встречи сегодня: «Как жить полной жизнью и не сгореть на работе» в ходе которого мы вместе сделаем шаги к пониманию того, что нужно для сохранения и укрепления здоровья педагога!

В современном мире каждый из нас подвергается каждодневному стрессу: дома, на работе. Быстро меняющаяся действительность, нехватка времени, сил, внешних и внутренних ресурсов организма приводит к истощению, особенно психическому и чаще этому подвержены именно педагоги. Как помочь себе восстановиться? Об этом сегодня мы с вами и поговорим.

### **Упражнение «БАТОН» (1 часть)**

Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Там изображено два батона, вам пока необходим один.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете **Работе**. Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – **Семья!** Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок и своя жизнь.

**Здоровье!** Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куса.

**Самообразование!** В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.Е. как вы повышаете свое профессиональные знания, как их расширяете.

**Увлечения! Хобби!** Есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений. У кого осталось место для увлечений? ВОТ У КОГО они ЕСТЬ, это просто замечательно! (Посчитать сколько таких педагогов в аудитории). *Возможно похлопать им*

Анкета (слайд с результатами)

-А теперь ответьте себе на вопросы:

- Часто ли вы просыпаетесь утром и чувствуете, что у вас нет ни желания, ни сил идти на работу?

- Часто ли вы думаете о том, как закончится рабочий день и как настанут выходные?

- Часто ли вы берете работу на дом, а потом не можете заставить себя ее делать?

Если вы ответили «Да» хотя бы на один вопрос – у вас есть признаки эмоционального выгорания.

- Сегодня, мы попытаемся разобраться, что же такое “синдром профессионального и эмоционального выгорания” и как можно помочь себе в данной ситуации.

- Профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление педагога. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как "синдром эмоционального выгорания".

Термин «burnout – выгорание, сгорание. Предложил Г. Фрейденбергер в 1974 году для описания деморализации, разочарований и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек». Оно возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождение» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополюсы, а это - дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

### **Упражнение «Мозговой штурм»**

- Каждая группа (стол) получает свою тему:

1 группа - Причины эмоционального выгорания.

2 группа - Симптомы профессионального выгорания.

3 группа – Профилактические меры профессионального выгорания.

- Работаем над этими темами в течение 5 минут и затем представитель группы расскажет о вашей коллективной работе.

**Факторы** (причины) внешние и внутренние (см. слайд)

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие **симптомы:**

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и **эмоции**: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (*раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность*);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (*кофе, алкоголь, сладости, табак, и тому подобное*);
- снижение аппетита или переедание.

Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас. Но для того чтобы они не развивались и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья.

В **профилактике** и преодолении эмоционального выгорания можно выделить несколько направлений **направлений:**

- "**тело**" - физиологические и психофизиологические способы снижения стресса; коррекция стрессовых проявлений через телесные механизмы и образ жизни. (длительный сон, вкусная еда, баня, массаж, движения, танцы, музыка).

- "**отношения, общение**" - мощнейший ресурс, с помощью которого можно преодолеть выгорание - это другие люди. Правильная стратегия: искать тех, кто может помочь вам и целенаправленно выстраивать с ними отношения.

- "**психотехники**" - это все методы, с помощью которых человек пытается "напрямую" вмешаться в работу собственного сознания, и смягчить проявления стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка.

- "**эмоции**" - значительная часть синдрома выгорания - это оскудевание состава эмоциональных переживаний (преобладают негативные), утрата способности радоваться и наслаждаться сначала своей работой, а потом и жизнью в целом (ангедония). Эта проблема решается особой психогигиеной эмоций, когда "выгорающий" начинает особым образом заботиться о собственных эмоциях - учится находить для себя всё новые "радости жизни".

### Упражнение «Глухой телефон»

**Ход:** Ведущий просит выйти 5 добровольцев, которые будут принимать участие в упражнении, после объясняет правила: 4 человек выходят за двери, одному (тот кто остался) ведущий зачитывает текст. Текст дается участнику исключительно на слух, а затем участник пересказывает текст, так как запомнил, следующему участнику. Продолжительность: 20-30 минут

*Глаша была примерной девушкой. Работала на заводе, как и все ходила на демонстрации, продукты покупала только в магазинах, любовью занималась исключительно с мужем и по пятницам. Однажды она пошла в лес и встретила там НЛО. С тех пор, все не как у людей. С работы уволилась, дома стала устраивать демонстрации, продукты покупала на рынках, а любовью занималась с кем угодно и где попало.*

По непонятным причинам самим действенными оказываются очень простые вещи. Ничего не стоит так дешево и не ценится так дорого, как улыбка. Обнаружено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры позитивных эмоций, способствует хорошему настроению и позитивному мышлению. Поэтому нецелесообразно ходить с мрачным, нудным лицом даже тогда, когда настроение у вас плохое. Человек с естественной приятной улыбкой и сам становится бодрым и жизнерадостным. Улыбки и смех – возбудители позитивных эмоций. Стендаль сказал, улыбка и смех убивают старость. Люди добреют от улыбки. **УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ!** Всем и каждому! Люди почувствуют вашу улыбку и будут вам улыбаться: «Благодарю, что заметили и оценили меня!»

- Смотрите на жизнь с позитивом. **Рефрейминг**

- Вот список рекомендаций, которые помогут предупредить появление выгорания.

Каждому из вас мы собрали ресурсный мешочек. В нем есть бодрящие пряности, которые будут напоминать своими ароматами о том, что все для вас необходимое всегда с вами. Хвойный дух оказывает влияние на функцию головного мозга, повышает работоспособность, улучшает сон, устраняет нарушения, возникшие в работе сердечно-сосудистой системы. Аромат роз – один из самых успокаивающих ароматов. Мудрецы говорили, что запах мяты возбуждает работу мозга.

### **Упражнение «БАТОН» (2 часть)**

В завершении нашего мероприятия возвращаемся к раздаточному материалу-второму батону. **А теперь распределите эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели.** Независимо от обстоятельств сегодня, посмотрите на ваш второй батон и распределите коротенько обозначьте, где какие теперь позиции займут места.

**Теперь снова вопрос, это ВАЖНО! ЗАПИШИТЕ** Что ВЫ можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? (*у кого реальное и идеальное не совпало для того этот вопрос актуален*).

### ***Рефлексия.***

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинг