

Семинар-практикум

«Методы саморегуляции эмоциональных состояний педагога»

Коваленко Елена Владимировна
педагог-психолог МБДОУ «Ручеек»
г. Ноябрьск ЯНАО



Цель: в ходе семинара-практикума ознакомить педагогов с понятием “синдром эмоционального выгорания”, его основными причинами и симптомами, определить основные условия сохранения эмоционального здоровья педагога; повысить самооценку педагогов, их уверенность в себе; обучение методам саморегуляции; создать условия для психологической разгрузки педагогов, сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего " Я".

Здравствуйте!

Вряд ли требует специального доказательства утверждение о том, что педагогическая деятельность в современных условиях, в силу своей специфики, предполагает повышенный риск формирования синдрома «эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без “разрядки” или “освобождения” от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

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, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в “пламя”.

Профессиональное “выгорание” это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них

Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.

Сейчас я расскажу вам притчу

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан? "

- "50 грамм! ", "100 грамм! ", "125 грамм! " - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, подержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал один студент.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т. е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

И, конечно надо помнить, что в профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль отводится развитию и укреплению жизнерадостности. Естественные приемы регуляции являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции — это наблюдение за природой, рассматривание фотографий, красивых картин, размышления о хорошем, улыбка, смех, прослушивание музыкальных произведений. Музыка вершит чудеса-в человеке пробуждается душа, меняется состояние, настроение. Происходит релаксация, человек забывает на некоторое время о своих проблемах, акцентируется на приятных чувствах, успокаивается и мобилизует внутренние ресурсы.

Кроме этого, я предлагаю вам несколько упражнений которые вам помогут разобраться в себе и, по возможности, помочь.

Упражнение " Распредели по порядку".

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего " Я".

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня :

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

Таблица "Помоги себе сам".

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Упражнение "Удовольствие"

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как "скорую помощь" для восстановления сил.

Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить .

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Упражнение "Источник"

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. "

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в работе.

Предлагаю вашему вниманию ряд видеофайлов. Просмотр этих видеофайлов поможет вам снять психоэмоциональное напряжение. Рекомендуются смотреть видеофайлы когда вы устали или чувствуете излишнее напряжение. Сядьте удобно, отключите телефон, дышите спокойно, наслаждайтесь и отдыхайте.

Список использованной литературы:

- Дацунова С. Преодоление синдрома эмоционального выгорания. Аналитический практикум / С. Дацунова // Психолог. – 2009.
- Психологическое здоровье дошкольников / Уклад. Т.И. Прищепа. – Х.: Вид. группа “Основа”, 2011.
- Пуцан И. Тренинг для профитлактики эмоционального выгорания. // Психолог. – 2009. - №29-
- Стреж Л.Профилактика эмоционального выгорания среди педагогов. ДНЗ / Л. Стреж // Дошкольный психолог . – 2012. - № 11.
- Чувасова Ю. Профилактика синдрома профессионального выгорания. Ю. Чувасова // Дошкольный психолог . – 2012. - №2.