Психологический клуб «Взаимодействие»

ПДС№ 1 «Профилактика психоэмоционального напряжения у педагогов, как условие психологического благополучия дошкольников»

Семинар-практикум

«Психологическое здоровье педагога».

Октябрь, 2016г.

МБДОУ №24

Организатор: педагог-психолог Н.П.Королёва

Цель: способствовать повышению компетентности педагогического коллектива в вопросах сохранения психологического здоровья.

Задачи:

обучение педагогов способам и методам улучшения психологического здоровья

Оборудование: стулья по количеству участников; ноутбук; релаксационная музыка; мягкая игрушка; диагностические бланки, памятки.

План

1.Упражнение «Продолжи фразу»
2. Упражнение «Ассоциации»
3. Доклад «Синдром профессионального выгорания»
4. Тест «Состояние вашей нервной системы»
5. Памятки. «Методы и способы саморегуляции психологического здоровья»
«Как не сгореть на работе»
6. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех»
7. Упражнение «Благодарение»
8. Упражнение «Подарок»
9. Притча о двух шкатулках

Ход мероприятия:

1. Упражнение «Продолжи фразу»

Участникам предлагается по кругу продолжить фразу «Я сегодня….» (сообщить какую-нибудь новость)

2.Упражнение «Ассоциации»

А сейчас скажите, пожалуйста, какие ассоциации у вас вызывает слово - психологическое здоровье. (по кругу с помощью мягкой игрушки)

Итак, психологическое здоровье это …(перечисляются все предложенные ассоциации).

ДОКДАД «Синдром профессионального выгорания»

Педагогическая деятельность и синдром эмоционального сгорания.

Вам знакомо состояние, когда внезапно накатывает давящая усталость, такое ощущение, что что-то сломалось внутри. И вчера еще любимая работа, сегодня не радует, а раздражает, воспитанники вызывают лишь негативные эмоции. Раздражение готово перелиться через край.

Но дома Вам ничего не хочется, и раздражает общение даже с близкими людьми.

Подобное состояние, наверное, испытывал каждый. Такое психическое состояние названо психологами синдромом «эмоционального сгорания».

СИНДРОМ эмоционального сгорания, или выгорания, другими словами, это эмоционально-волевая деформация специалиста, вызванная особенностями работы.

В основном это те люди, кто по роду своей деятельности часто общается с людьми: педагоги, психологи, менеджеры, продавцы, врачи, журналисты.

Как показывают исследования специалистов, самой уязвимой в этом отношении является профессия педагога, так как она по своей природе эмоциогенна.

Большинство педагогов чувствительно реагируют на неуспехи своих воспитанников. К этому добавляется чувство неудовлетворенности своей профессией из-за низкой оплаты труда, семейно-бытовых проблем, постоянной активной работой, высоким участием волевого стимула.

Все это делает труд педагога чрезвычайно психоэмоционально напряженным.

Такой труд не имеет фиксированного объема и общепринятых критериев оценки результативности, зато требует постоянного творчества, активного функционирования сознания, работы над собой, совершенствования психологических знаний, что вызывает часто неспецифические эмоции при большом количестве требований.

Все это становится причиной огромной эмоциональной перегрузки и вызывает у человека симптомы «эмоционального сгорания».

Симптомы "выгорания" тесно связаны со стрессом. Во время стресса человек испытывает следующие чувства:

Нервное напряжение, которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности.

Сопротивление, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Истощение. Формируются следующие симптомы:"эмоциональной и личностной отстранённости", "психосоматических нарушений".

Как проверить своё эмоциональное состояние?

4.Тест «Состояние вашей нервной системы» (по К. Либельту)

Инструкция: *Обведите кружком одну из четырёх цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.*

Симптом	Нет	Редко	Да	Очень часто
1. Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
2. Часто ли у вас учащённый пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3. Часто ли вы быстро устаёте?	0	2	4	8
4. Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5. Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворённости?	0	2	3	6
6. Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
7. Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6

8. Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы подёргивание в суставах?	0	2	4	8
9. Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
10. Страдаете ли вы от зуда?	0	2	3	6
11. Необходимо ли вам в вашей проф. деятельности быть на «высоте»?	0	2	4	8
12. Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13. Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14. Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
15. Курите ли вы?	0	2	5	10
16. Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
17. Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18. Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

Обработка результатов: Сложите обведённые цифры.

0 – 25 баллов: эта сумма может вас не беспокоить. Однако всё-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26 – 45 баллов: поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете сделать для вашего организма.

46 – 60 баллов: ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдёте направление необходимых перемен.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры.

ПАМЯТКА

МЕТОДЫ И СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ

Естественные способы регуляции	Способы саморегуляции
Размышления о хорошем, и приятном. Различные движения типа подтягивания и расслабления мышц Наблюдение за пейзажем за окном Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей Мысленное обращение к высшим силам (Вселенной, великой идее) «Купание» (реальное или	1)Способы, связанные с управлением дыханием. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Часто (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.
	2)Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслабить позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

мысленное) в солнечных лучах Вдыхание свежего воздуха Чтение стихов Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так	3)Способы, связанные с воздействием слова. Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»). Самоприказы (Разговаривать спокойно!) Самопрограммирование (Именно сегодня у меня все получится) Самоодобрение, самопоощрение (Молодец! Умница! Здорово получилось!)
	4)Способы, связанные с использованием образов. Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

И в заключении давайте сделаем выводы как же все - таки не сгореть на работе:

1.Эмоциональное общение.

Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен.

2. Использование "тайм-аутов"

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок.

3. Овладение умениями и навыками регуляции и саморегуляции.

Положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию" (памятки методы и способы регуляции и саморегуляции)

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации.

5. Избегание ненужной конкуренции.

В жизни много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком уж большое стремление к победе на работе создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

6. **Определение краткосрочных и долгосрочных целей.**

Это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания.

7.Поддерживайте хорошую спортивную форму.

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания.

8.Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

9.Перестаньте искать в работе спасение.

Но есть еще одно средство против синдрома эмоционального выгорания:
Каждый день говорить себе, стоя перед зеркалом:
"Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша!"
Осознайте, что вы - так же, как и другие люди, - не можете быть совершенством, но достаточно хороши, чтобы жить, радоваться и быть успешными

6.Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех»

Данное упражнение относится к такому способу саморегуляции, как самоодобрение.

Каждому участнику выдается бланк упражнения, который необходимо заполнить самостоятельно в течение 5 минут. Далее каждый участник зачитывает то, что он написал. После этого каждый из участников может что-то добавить в адрес присутствующих, начиная фразу со слов: «А еще ты, у тебя…»

Мои способности	Мои достижения

Еще один способ помешать развитию синдрома эмоционального сгорания или наоборот предотвратить его наступление, это релаксация – этот метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Релаксация является, очень полезным методом, поскольку овладеть им довольно легко – для этого не требуется ни специального образования и даже природного дара.

7.Упражнение «Благодарение»

Расположитесь удобно, расслабьтесь и прикройте глаза. Почувствуйте своё дыхание, оно должно стать совершенно спокойным. Выполняйте это упражнение с установкой, что все-таки лучше жить, чем умереть. Скажите сами себе:
Благодарю судьбу за то, что я живу. Благодарю за то, что могу дышать и ощущать жизнь всеми моими чувствами.

Какое счастье, что у меня есть глаза, которые могут видеть; уши которые могут слышать; язык и нос, которые могут ощущать вкус и аромат еды.
Какое счастье, что у меня есть руки, которыми я могу делать любимые дела, какое счастье, что у меня есть ноги, которые передвигают меня туда, куда я захочу.
Благодарю моих родителей, что они дали мне возможность появиться на свет и владеть всем этим.
Благодарю моих учителей, которые научили меня писать и считать, чувствовать и размышлять, делать любимое дело, рассказали о многом из того, есть в этой жизни.
Благодарю судьбу за то, что она дала мне моих друзей.
Благодарю судьбу за то, что она дала мне возможность любить, даже если эта любовь не была взаимной.
Благодарю жизнь за то, что в ней есть красота природы, в единении с которой можно испытывать блаженство.
Благодарю жизнь за то, что в ней есть дары искусства, которые сравнимы с дарами богов.

Запомните ощущения, которые возникли в момент выполнения этого упражнения и старайтесь прожить с этими ощущениями сначала один день, потом два, потом неделю. Вы делаете глубокий вдох и медленный выдох и открываете глаза.

8. Упражнение «Подарок»

А сейчас Вашему вниманию я хочу предложить наглядный пример ситуации.

На стройке работали четыре человека. Занимались они одним и тем же, но когда их спросили, что они делают, ответы оказались разными. Один сказал «Я кладу кирпичи». Другой: «А я, все вкалываю и вкалываю». Третий «Я зарабатываю себе на жизнь». Четвертый «Я строю храм». Вспомните воскресный вечер, большинству из вас приходит мысль, «Завтра опять на работу!» В нашем представлении - Работа - это тя-же-ло!

У русского народа сложилось много пословиц типа "от работы кони дохнут", "работа - не волк, в лес не убежит". Интересно, спасает ли такое самосохранение от выгорания? Вывод прост: важно найти деятельность по себе и для себя.

Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания принадлежит, прежде всего, самому работнику.

9. Притча о двух шкатулках

Жил-был царь, и был у него один сын. Перед смертью царь завещал сыну две шкатулки – красную и черную. Он отдавал их сыну со словами: «Когда будет у тебя все хорошо, и ты почувствуешь, что лучше и быть не может, открой красную шкатулку. А если придет к тебе беда, и руки опустятся, и жизнь будет не в радость, открой тогда черную шкатулку». Так завещал сыну царь и умер. А принц стал править государством. Шло время, он женился на самой красивой из принцесс, у них родилось две очаровательных ребятишек, государство процветало, и не было в том государстве ни печали, ни зла. Казалось, что нет предела счастью, и вспомнил тогда молодой царь наказ отца, нашел красную шкатулку, открыл ее и нашел сверток со словами: «Все пройдет, пройдет и это». Не пришлось ему долго ломать голову над словами: началась война, враги разорили государство, убили большую часть населения, сожгли дома. Погибли и дети царя, жена умерла от горя, сам он был тяжело ранен в сражениях, но выжил. Долго горевал царь, бродил по развалинам замка и нашел черную шкатулку. Вспомнил он вновь слова отца, открыл ее и нашел свиток. А в нем слова: «Все пройдет, пройдет и это»…