**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 38»**

**Мастер - класс для педагогов.**

**«Профессиональное «выгорание» педагога и его профилактика»**

**Подготовила педагог-психолог**

**Бартули Я.В.**

**Майкоп**

**План:**

1.Мини-лекция “Профессиональное «выгорание».

2.Диагностика профессионального состояния: тест В. Бойко «Экспресс - оценка выгорания».

3.Притча о каменотесах.

4.Визуальная психотехника «Проблема».

5. Заключение «анекдот про воспитателя».

**Лекция**

**«Профессиональное «выгорание» педагога и его профилактика»**

**1. Мини-лекция «Профессиональное «выгорание»**

**Цель:** Сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.

**Задачи:**

* Знакомство с понятием профессиональное «выгорание», с его характеристиками.
* Анализ проявления признаков «выгорания», выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.
* Создание условий, способствующих профилактике синдрома профессионального «выгорания».
* Снятие эмоционального напряжения, освоением способов саморегуляции эмоционального состояния.

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении, в частности воспитателей. Современное общество представляет высокие требования к педагогам. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Вследствие профессионального «выгорания» могут начаться проблемы в семье, могут быть нарушены взаимоотношения с родными и в первую очередь с собственными детьми.

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. 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.

Поэтому педагогу, воспитателю необходимо сбрасывать напряжение и восстанавливать работоспособность и уметь использовать приемы саморегуляции.

По мнению Л.Г. Федоренко, педагогу, чтобы не оказывать пагубного влияния на тех, с кем он общается (прежде всего, на детей и их родителей), следует разобраться с собой, со своим эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя.

Давайте посмотрим, какие симптомы характерны для профессионального «выгорания», прислушайтесь к себе, проанализируйте свое состояние и постарайтесь определить, есть ли у вас признаки «выгорания».

**Стадии профессионального выгорания:**

1. Возникновение ощущения бессмысленности жизни.

2. Полная потеря интереса к работе.

3. Возникновение психосоматических заболеваний.

4. Внутренний саботаж.

Разберем по подробней:

1) Первый признак выгорания – **эмоциональное истощение.** Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

2) Вторым признаком является – **личностная отстранённость.** Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.

3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и **падение самооценки**. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

Для более точного определения своего внутреннего профессионального состояния, выполним тест «Экспресс - оценка выгорания».

**2. Диагностическая процедура «Симптомы профессионального «выгорания»**

Цель: профилактика психологического здоровья педагогов.

Тест В. Бойко «Экспресс оценка выгорания».

Выход следующий: Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Работайте над собой! Находите новые интересы в работе!

Таким образом, преодолеть профессиональное выгорание помогает тщательный анализ собственных возможностей, введение новых интересов в работе и активная жизненная позиция.

**3.** **Притча о каменотесах.**

**Цель:**

• поиск и актуализация внутренних ресурсов;

• выработка навыков использования этих ресурсов в стрессовой ситуации;

• развитие творческих навыков.

# Однажды по пыльной дороге шел путник и за поворотом, на самом солнцепеке, в пыли, увидел человека, тесавшего огромный камень. Человек тесал камень и очень горько плакал…  Путник спросил у него, почему он плачет, и человек сказал, что он самый несчастный на земле и у него самая тяжелая работа на свете. Каждый день он вынужден тесать огромные камни, зарабатывать жалкие гроши, которых едва хватает на то, чтобы кормиться. Путник дал ему монетку и пошел дальше.  И за следующим поворотом дороги увидел еще одного человека, который тоже тесал огромный камень, но не плакал, а был сосредоточен на работе. И у него путник спросил, что он делает, и каменотес сказал, что работает. Каждый день он приходит на это место и обтесывает свой камень. Это тяжелая работа, но он ей рад, а денег, что ему платят, вполне хватает на то, чтобы прокормить семью. Путник похвалил его, дал монетку и пошел дальше. И за следующим поворотом дороги увидел еще одного каменотеса, который в жаре и пыли тесал огромный камень и пел радостную, веселую песню. Путник изумился. «Что ты делаешь?!!» – спросил он. Человек поднял голову, и путник увидел его счастливое лицо. «Разве ты не видишь ? Я строю храм!»

**4. Визуальная психотехника «Проблема».**

Цель: гармонизация ресурсного состояния.

**5. Заключение «анекдот про воспитателя».**

Цель: гармонизация эмоционального состояния, повышения настроения.

# Воспитательница детского сада полчаса натягивала рейтузы на маленькую девочку. Когда она со вздохом облегчения выпрямилась, девочка сказала: - Это не мои рейтузики. Внутренне рыча, воспитательница пятнадцать минут стягивала рейтузы обратно. Когда она закончила, девочка сказала: - Это рейтузики моего брата, мама иногда надевает их на меня.