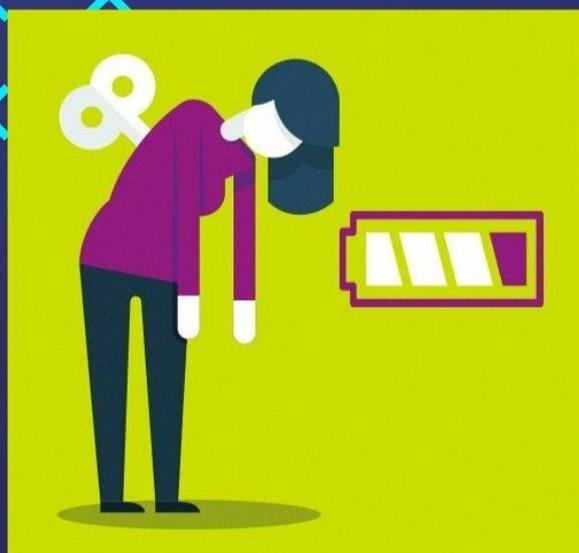


МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 385
ЧКАЛОВСКИЙ РАЙОН
ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ,
2022 Г.



ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Рабочая тетрадь



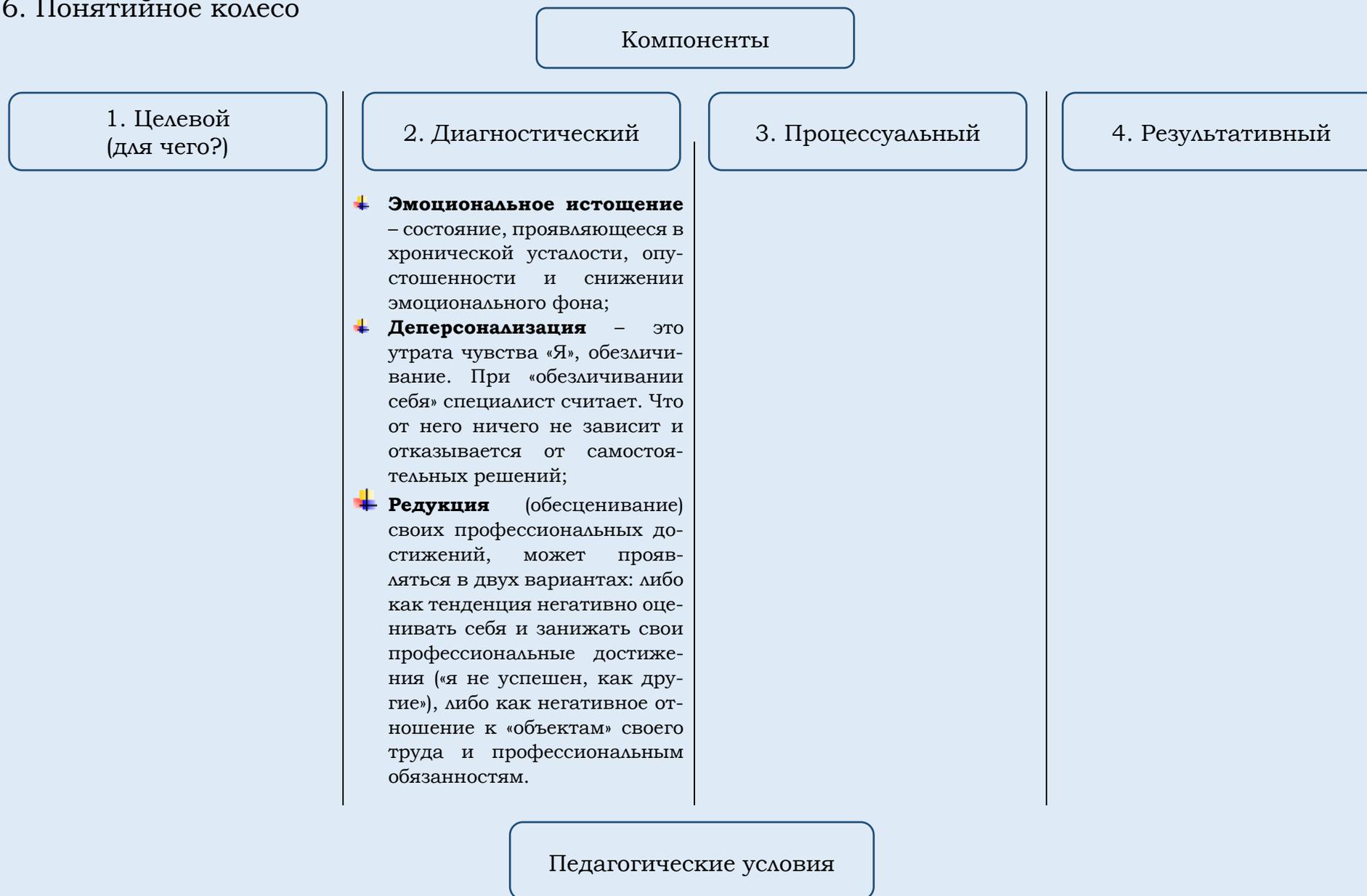
Н. В. КОНОВАЛОВА
СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ



№ п/п	Приёмы, методы, стратегии Ход практики	Работа на фасилитационной сессии					
1	«Эмоциональный Якорь» «Встреча»	Рефлексия на начало «Эмоциональный фон»					
	<p style="text-align: center;">Сингапурская обучающая структура See-think-wonder (си-финк-уандэ «посмотри-подумай-задумайся»)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%; text-align: center;">Я вижу (что я увидел?)</th> <th style="width: 33%; text-align: center;">Я думаю (о чём я задумался)</th> <th style="width: 33%; text-align: center;">Вопрос (что меня удивило?)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Я вижу (что я увидел?)	Я думаю (о чём я задумался)	Вопрос (что меня удивило?)		
Я вижу (что я увидел?)	Я думаю (о чём я задумался)	Вопрос (что меня удивило?)					
2	<p>Приём «Grape cocktail»</p> <p>Работаем на модерационных карточках</p> <p>3 правила работы с модерационной картой</p> <ul style="list-style-type: none"> - держим горизонтально; - пишем маркером; - пишем крупно, печатными буквами. <p>3 встречи – обменяться информацией</p>	<p>Как Вас зовут?</p> <p>Что дает Вам энергию?</p> <p>Ваши ожидания от встречи?</p>					
3	Приём «Три комментария»	Что Вы слышали, общаясь с коллегами на 2,3 вопрос?					
4	Приём «Распаковка понятий». Визуализация понятия «Модель профилактики профессионального выгорания»	<p>Написать по 1-2 понятия на каждый структурный элемент.</p> <p>Модель – это _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Профилактика – это _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>					

		Профессиональное выгорание – это _____ _____
5	<p>Приём «MeWeUs» Финский инструмент фасилитации (Me – моё мнение, We – обмен мнениями, Us – групповое решение).</p> <p>Работа с модерационными картами</p> <p>1. Сначала участники работают индивидуально (Me). Они формируют свое мнение, идею.</p> <p>2. Затем в малых группах делятся ответами, идеями. Главное фиксируют на модерационных картах (We). Выберете не повторяющиеся карточки (уникальные) и сгруппируйте вместе одинаковые.</p> <p>3. Каждая группа представляет результаты своего обсуждения. Тем самым группа создает общую картину (Us).</p>	Для чего нам нужна профилактика профессионального выгорания?
6	Прием «Понятийное колесо» (стр. 4)	Заметки

6. Понятийное колесо



ТЕСТ № 1

Экспресс-диагностика
эмоционального выгорания у педагогов
(автор О.А. Гончарова)

Инструкция: Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

7

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7. После работы дома я очень раздражительна					
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу					
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на моё здоровье					

Обработка и интерпретация результатов.

Ответы на каждый вопрос оцениваются по бальной шкале:

«очень часто» – 4 балла

«редко» – 1 балл

«часто» – 3 балла

«никогда» – 0 баллов

«иногда» – 2 балла

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания.

8	<p>Приём «MeWeUs» Работа с модерационными картами</p> <p>1. Сначала участники работают индивидуально (Me). Они формируют свое мнение, идею.</p> <p>2. Затем в малых группах делятся ответами, идеями. Главное фиксируют на модерационных картах (We). Выберете не повторяющиеся карточки (уникальные) и сгруппируйте вместе одинаковые.</p> <p>3. Каждая группа представляет результаты своего обсуждения. Тем самым группа создает общую картину (Us).</p>	<p>Какие способы преодоления можно использовать для профилактики профессионального выгорания?</p>
9	<p>«Эмоциональный якорь»</p>	<p>Комплексы профилактики «Молодец»</p> <p>«Лимон»</p> <p>«Дружественные ладошки»</p>

Диагностика вторичная		Работа с тестами		
<p>ТЕСТ № 2</p> <p>Методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак). книга Н. Водопьяновой и Е. Старченковой «Синдром выгорания».</p> <p>Инструкция: прочитайте утверждения и решите, относятся они к вам или нет.</p>				
10	1	Когда в воскресенье днем я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен.	да	нет
	2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.	да	нет
	3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.	да	нет
	4	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики).	да	нет
	5	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.	да	нет
	6	Коллегам (пациентам, ученикам, посетителям, заказчикам) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно.	да	нет
	7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.	да	нет
	8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.	да	нет
	9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.	да	нет
	10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.	да	нет
<p>Обработка и интерпретация результатов. За каждый ответ «да» начислите 1 балл.</p> <p>Оценка результатов: 0-1 балл – Синдром выгорания на данный момент у вас отсутствует. 2-6 баллов – Есть некоторые признаки выгорания. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел. 7-9 баллов – Высокая степень эмоционального выгорания. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни. 10 баллов – Положение весьма серьезное, но возможно, в вас еще теплится огонек, нужно сделать так, чтобы он не погас.</p>				
11	Познавательный якорь «Понятийное колесо»			
12	Рефлексия «Одним словом»	Каждый участник выражает одним словом итог своей работы на сессии		
13	Эмоциональный якорь «Сюрприз»	Рефлексия на конец «Эмоциональный фон»		

Способы преодоления профессионального выгорания



- повышение компетентности



- прохождение тренингов личностного и эмоционального роста



- индивидуальная работа с психологом в форме консультирования, психотерапии, психокоррекции



- диагностика профессиональных деформаций и разработка стратегии преодоления



- овладение приёмами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы самоанализа



- использование инновационных форм и технологий обучения



- проведение среди педагогов конкурсов, олимпиад, смотров профессиональных достижений



- рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании (Н.Г. Осухова)

НЕ СКРЫВАЙТЕ свои чувства. Научитесь выражать их культурным образом. Учитесь обсуждать их со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.

НЕ ИЗБЕГАЙТЕ говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забываете рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ попросить о помощи и принять её.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ чувствам стеснения, неловкости или почти подростковому "Я сам!" останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ОЖИДАЙТЕ, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не принимать мер, они будут только углубляться.

ВЫДЕЛЯЙТЕ достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

ПОСТАРАЙТЕСЬ сохранять нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

КОМПЛЕКСЫ ПРОФИЛАКТИКИ

1. Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты ведущий ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Ведущий: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

2. Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше. Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

3. «Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения».

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, освоение приемов саморегуляции.

Этот метод включает в себя упражнения по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, руки поднимите вверх, закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Замок».

Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

4. Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца».

Цель: определить степень отношения к себе (положительно-отрицательно), поиск и утверждение своих положительных качеств.

Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В кругу вписывает своё имя. Далее необходимо прорисовывать лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записывается качество, характеризующее этого человека. При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя).

5. Упражнение «Именно сегодня».

Цель: развитие позитивного мышления, помощь в обретении состояния внутренней стабильности, обучение самопрограммированию.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

⇒ «Именно сегодня у меня все получится»;

⇒ «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

⇒ «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной».

- Мысленно повторите его несколько раз.

6. Упражнение «Волшебный лес чудес».

Инструкция: «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: “лес — роца” и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по “лесу”. И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине».

Анализ: Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

- Расскажите о своем состоянии до и после упражнения

7. Упражнение «Молодец!».

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т. д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

8. Упражнение «Дружественная ладошка».

Ведущий: Обведите контур своей ладони и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание.

Ведущий: Пусть эти ладошки несут тепло и радость нашей встречи, напоминают об этой встрече, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

9. Упражнение «Моя аффирмация».

Цель: создание позитивного настроения, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями - аффирмациями.

Инструкция. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями - аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта; положительный настрой.

10. Упражнение «Продолжи фразу».

Цель: Осознание своего личностного и профессионального ресурса.

Инструкция: Написать на листе в виде листочка дерева и прикрепить на панно с деревом.

- «Я горжусь своей работой, когда я...»;
- «Не хочу хвастаться, но в своей работе...»