Мастер – класс

«Профилактика эмоционального выгорания»

Педагог – психолог
Букаркина Ольга Александровна
МДОУ «Детский сад № 18 «Сказка»

«Симптомы выгорания»

Тест
«Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Инструкция:

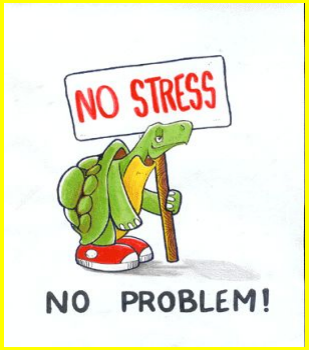
Прочитайте утверждения и выберите ответ, который наиболее подходит Вам

Подсчитайте количество очков

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности (нет надежды)	2	1	0
4. Я способен расслабиться, не прибегая для этого к алкоголю или успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился к психологу	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Обработка результатов:

0-3: вы умеете владеть собой и вполне счастливы



4-7: ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам очень полезно взять некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом

трудно бороться с жизненными невз

вы не начнете использовать эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем

«Причины выгорания»

Игры «Ситуации»

Ситуация 1

Завалили работой. Причём самой рутинной, да еще и постоянно приходится заменять заболевших коллег. Отказать не могу, потому как недавно устроилась. В коллективе никто помогать не собирается стажисты отработали в своё время

Вариант **1.** Уволиться

Вариант **2.** Пойти на конфликт

Вариант **3.** Молча работать в поте лица**,** тогда**:** либо оценят**;**
либо еще сильнее на шею сядут**;** либо сгоришь на работе

Вариант **4.** Учиться**,** дома осваивай те инструменты **(**программы**,** документы**,** механизмы**),** с помощью которых выполнять рабочие поручения будет быстрее **(**т**.**к**.** при опытном пользовании чего**-**либо время пользования сокращается**)**

Вариант **5.** Планировать следующий день**,** но учитывать то**,** что могут еще что**-**то сверху подкинуть

Вариант **6.** Научиться отказывать

Упражнение «Учимся говорить «нет»

Задай простой вопрос-просьбу. Сосед, выслушав просьбу, спокойно и уверенно отказывает, независимо от того, готов ли он выполнить просьбу. Затем сам обращается с просьбой.

Ситуация **2**

Воспитателя раздражает поведение напарницы, которая постоянно выясняет отношения, перестала нормально разговаривать, только кричит и очерняет ее в глазах коллег и администрации

Вариант **1.** Довести до конфликта

Вариант **2.** Использовать дыхательные техники

Вариант **3.** Жаловаться коллегам

Вариант **4.** Освобождаться от отрицательных эмоций

Вариант **5.** Самоустраниться (переложить проблему на администрацию)

Освобождаться от отрицательных эмоций приемлемым способом

Ситуация 3

Родители дома не занимаются, не выполняют рекомендации специалиста. При встречах жалуются, что нет времени заниматься, так как есть еще маленький ребенок. При этом контролируют посещаемость ребенком занятий специалиста, если ребенок пропустил детский сад, просят провести занятие в другое время. Специалист проводит занятия согласно заявленному расписанию и нормам нагрузки. Динамика развития ребенка положительная.

Вариант 1. Пойти на конфликт

Вариант 2. Молча работать в поте лица, тогда может заметят и оценят

Вариант 3. Заняться аутотренингом

Вариант 4. Жаловаться коллегам на родителей

Вариант 5. Начать ходить в тренажерный зал, бассейн

Аффирмации

«С каждым днем везде и во всем, мои дела идут все лучше и лучше»

«Уверенность мне к лицу!»

Ситуация 4

В группу **6-7** лет в середине учебного года поступает ребенок, не посещающий до этого образовательное учреждение. Ребенок не выполняет требования педагога, проявляет агрессивность по отношению к детям, использует нецензурную брань, дерется, царапается, кусается, кидает стулья. Родители не реагируют на рекомендации воспитателя, обвиняют в его педагогической некомпетенции

Вариант **1.** Уволиться

Вариант **2.** Попроситься работать на другую группу

Вариант **3.** Самоустраниться **(**переложить проблему на администрацию**,** специалистов**)**

Вариант **4.** Изменить отношение к ситуации

Вариант **5.** Снимать напряжения**,** вызванного непреодолимыми обстоятельствами

Упражнение «Полка»

Итог: необходимо вовремя замечать симптомы, причины своего некомфортного состояния, определять способ дальнейшего действия и применять

Спасибо за внимание!