

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно – эстетическому развитию воспитанников № 533**

---

**620137 г. Екатеринбург, ул. Гражданской войны, 6 тел/факс 341-05-46  
[https://mdou533@eduekb.ru](mailto:https://mdou533@eduekb.ru)**

**Мастер-класс для педагогов МБДОУ детский сад № 533  
«Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления»**

Педагог - психолог:  
Елина Наталия Владимировна

Екатеринбург, 2023 г.

## ***I. Актуальность***

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность.

### ***Практическая часть***

#### ***1. Тест на дистресс:***

Отмечайте галочкой симптомы будут у вас встречаться.

Симптомы дистресса:

- \* рассеянность;
- \* ухудшение памяти;
- \* повышенная возбудимость;
- \* постоянная усталость;
- \* потеря чувства юмора;
- \* резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- \* пристрастие к алкогольным напиткам;
- \* отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);
- \* иногда боли в голове, спине, в области желудка;
- \* полное отсутствие источников радости.

Если у вас присутствуют 5 или более из этих признаков, то нужно срочно вытаскивать себя из болота.

#### ***2. Упражнение «Поза Наполеона»***

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

#### ***Комментарий ведущего***

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

#### **4.Упражнение «Портрет педагога»**

Цель: активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.

Работа в группах.

Инструкция: «Нарисуйте или метафорически изобразите портрет эмоционально выгоревшего педагога. Расскажите об получившемся образе».

Инструкция: «Нарисуйте портрет эмоционально благополучного педагога. Расскажите об портрете, который у вас получился».

Инструкция: «В группах разработайте и запишите рекомендации, которые помогут предупредить или преодолеть эмоциональное выгорание»

Рефлексия, обсуждение.

**Ведущий** делает акцент на том, что участники сами разработали рекомендации, нашли пути решения проблемы.

**Выводы:** *в преодолении проф. выгорания многое зависит от тебя самого. Поэтому особенно значимы собственные внутренние резервы педагога.*

#### **5.Упражнение «Удовольствие»**

Цель: нахождение индивидуальных путей снятия эмоционального напряжения.

Ход: Участники пишут не менее 5 повседневных действий, которые приносят им удовольствие. далее их нужно про ранжировать до самых приятных.

**Ведущий** объясняет, что эти действия и есть ресурс восстановления педагога.

#### **6. Упражнение «Я в лучах солнца»**

Цель: самоопределение, рефлексия, применение приема самовнушения.

Ведущий: «Одним из способов регуляции своего эмоционального состояния, это самовнушение и самопоощрение. Так что хвалите себя в течение рабочего почасе. Хвалите себя даже за маленькие успехи».

Инструкция: «Нарисуйте солнце с лучиками. В середине напишите свое имя.

У каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе».

Участники работают под приятную мелодичную музыку.

## **7. Упражнение «Пожелание другу»**

Цель: Создание позитивного эмоционального фона.

Инструкция: "На этой сердечке напишите приятное пожелание или фразу, которую вы хотели бы услышать».

## **8. притча" о колодеце"**

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот.

**Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.**

## **9. Релаксация**