

Профилактика эмоционального выгорания педагогов

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”.
- Дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции.
- Снятие эмоционального напряжения освоением способов саморегуляции эмоционального состояния.
- Число участников тренинга может быть различным от 8 до 30 человек. Оптимальная группа состоит из 12-16 человек.
- Тренинг проводится в течение 3-4 часов в довольно просторном помещении.

Тренинг состоит из трех частей:

- Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.
- Вторая (основная) — это диагностический компонент и освоение навыков эмоциональной саморегуляции.
- Третья (заключительная) направлена на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.

Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:

- Достаточно простое и хорошо проветриваемое помещение
- Наличие стульев по числу участников

Материалы и оборудование:

- Бумага А4 белая
- Ручки, цветные карандаши
- Пособие в виде отдельных листочков
- Буклет каждому участнику тренинга
- Интерактивная доска, проектор, компьютер

Ход занятия

I. Вступительное слово: «Проблема эмоционального выгорания педагогов»

Наш тренинг сегодня посвящен **профилактике синдрома профессионального выгорания.**

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. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

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. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
- невозможность влиять на принятие важных решений
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы
- переживание несправедливости
- неудовлетворенность работой

1) Первый признак выгорания – **эмоциональное истощение, соматизация**. 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.

2. Три стадии синдрома

Профессиональное выгорание – процесс постепенный. Согласно исследованиям в нем можно выделить три основные стадии.

Первая стадия

Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе.

Проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку "девичьей памятью" или "склерозом". В зависимости от характера деятельности,

величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение 3-5 лет.

На второй стадии

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): "не хочется видеть" тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, клиентов), "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится нескончаемо", нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; "мертвый сон, без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек "заводится", как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

Время формирования данной стадии в среднем 5-15 лет.

Третья стадия

Собственно личностное выгорание. Хронические признаки и симптомы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы. Стадия может формироваться 10-20 лет.

II. Диагностическая процедура "Симптомы профессионального "выгорания"

Экспресс оценка выгорания

На предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.			
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда 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, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да	Нет
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую 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 её ко всем чертям	Да	Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет

Оценка результатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

- Что делать?

Ведь эти процессы, происходящие в человеке и выражаемые внешне в симптомах “выгорания” дают возможность нам понять, что с нами происходит и, исходя из этого решить, что делать дальше, возможно изменить профессию или постараться скорректировать проявление синдрома. А своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Выход следующий: *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!*

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.

Так гласит древняя восточная мудрость.

“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.

Упражнение «Мой образ»

Цель: подготовка участников к работе, создание позитивной атмосферы, хорошего настроения, определение особенностей каждого. Ведущий приветствует группу, раздает каждому участнику лист бумаги А4, на котором нужно написать свое имя и нарисовать собственный образ (это может быть определенный символ, предмет-что угодно). Бумага, карандаши

После того как участники выполнили задание, психолог предлагает по очереди назвать свое имя и представить собственный образ. Рисунки прикрепляются на доску. Так создается «галерея портретов» участников группы

Упражнение “Самоанализ” (раздать листы А4, ручки и цветные карандаши).

Инструкция: В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Обсуждение: Охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно этот цвет и данную фигуру (круг, квадрат, треугольник)

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.

Упражнение «Выбор»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Упражнение «Распредели по порядку»

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я». Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа

5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

Упражнение «Шарик» (работа с гневом)

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик — это ваше тело, а воздух внутри шарика — это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

(Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями»

(Участники выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того, чтобы не навредить окружающим людям и себе.

Упражнение “Ведро мусора”

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”.

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

Практические упражнения “Осваиваем саморегуляцию”

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Упражнение “Улыбка”

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

Упражнение “Маска гнева”

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим.

Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

Упражнение “Отдых”

Инструкция: Стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение “Похвалилки”

Инструкция: Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять:

“В моей жизни случается только хорошее” =

III. Установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Упражнение: “Телеграмма”

Инструкция: На своем листочке напишете прилагательные, обозначающие ваши качества личности. Эти слова вставьте в готовый текст телеграммы, в места, где стоят точки, и телеграмму зачитайте вслух.

Упражнение “Самоанализ”

Инструкция: В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

Если вы изобразили круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими.

Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.

Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

- Оправдались ли ваши ожидания сегодня?

Игра «Ларец желаний»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты:

В ближайшее время тебе особенно повезет!

Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!

Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!

Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!

Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!

Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!

Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Не веришь в сказку? А зря...что-то чудесное и волшебное готовит тебе зима!

Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!

Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!

Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!

А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!

Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!

Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!

Внутри каждого человека есть хотя бы одно малюсенькое позитивное качество...рассмотри его!

Упражнение «Тест геометрических фигур»

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой.

Комментарий ведущего

ПРЯМОУГОЛЬНИК: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

ТРЕУГОЛЬНИК: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

ЗИГЗАГ: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

КВАДРАТ: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

КРУГ: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Упражнение "Пять добрых слов"

Оборудование: листы бумаги, ручки

Форма работы: Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Задание. Каждый из вас должен:

- обведите свою левую руку на листе бумаги;
- на ладонке напишите свое имя;

- потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

В одном из "пальчиков" полученного чужого рисунка, вы пишете какое – ни будь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с "комплиментами".

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей "руке"?
- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?