

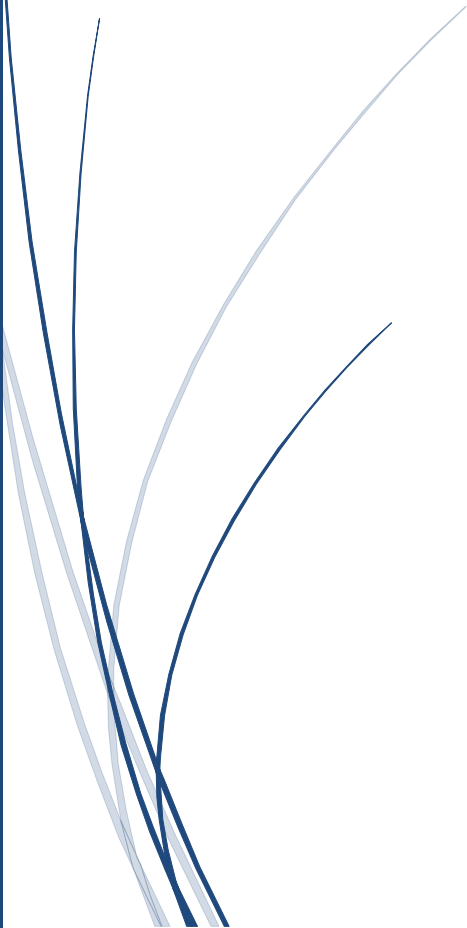


Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Составитель:

Ястребова Екатерина
Игоревна

Педагог-психолог
начальных классов
МОУ Раменская СОШ 5



Аннотация.

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Все это обусловило выбор направления работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания.

Цель: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.
4. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
5. Обучение способам саморегуляции.

Форма проведения: круглый стол.

Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:

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

Материалы и оборудование:

- продолговатые воздушные шары для твистинга;
- инструкции для твистинга (Михаил Драко: Моделирование забавных животных из шариков);
- булабочки;
- большой лист бумаги (склеенные 4 ватмана);
- цветные карандаши, фломастеры;
- горка-фонтан, звуки водопада для релаксации;
- камушки;
- памятки для педагогов.

Ход проведения тренинга.

Участники заходят в класс и располагаются за круглым столом. Предполагается, что участники тренинга знакомы между собой. В случае если члены группы встречаются впервые, то необходимо провести упражнение на знакомство.

Вводная часть.

- Здравствуйте! Уважаемые коллеги, рада вас сегодня видеть. Располагайтесь, позвольте своему телу занять удобное положение. Наша сегодняшняя встреча направлена в первую очередь на снятие напряжения, получение положительных эмоций и удовольствия. А для того, чтобы наш тренинг прошел позитивно и непринужденно, нам не хватает правил, принятых группой.

Предлагаю всем:

- отключить мобильный телефон, либо поставить в беззвучный режим;
- работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях;
- говорить только от своего лица: «Думаю», «Считаю»;
- обращаться друг к другу по имени;
- принимать себя и других такими, какие они есть;
- быть искренним;
- каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово;
- все, что делается в группе, делается на добровольных началах;
- конфиденциальность всего происходящего в группе;
- общение по принципу «здесь и сейчас».

Основная часть.

- Детство прекрасная пора! Дети умеют радоваться мелочам, веселится, получать удовольствие от игр. Одно из любимых занятий ребятишек – игра в воздушные шарик. Их можно надувать, лопать, кидать, драться ими и даже конструировать поделки. Я вам предлагаю окунуться в детство и поиграть с воздушными шариками.

Ведущий предлагает участникам взять по 1 шарик, выбрав любой цвет.

- Из этого шарика вам предстоит сконструировать любую фигурку, которую вы уже умеете или воспользоваться предложенными инструкциями.

Ведущий раздает инструкции для твистинга. По необходимости помогает сложить фигурки, в случае если кто то из участников не умеет складывать шарик.

- Какие прекрасные поделки у нас получились! Давайте познакомимся с ними. Расскажите, кто у вас получился? Буквально несколько слов. Чем похож на своего хозяина? Что умеет и чему хотел бы научиться?....

После того как все участники расскажут о своих «питомцах», им предлагается поднять поделки и поддержать на вытянутых руках перед собой.

- Сколько, по-вашему, весят эти шарики? *(Ответы участников)*
- Несколько грамм. Что будет с вами, если вы поддержите этот шарик несколько секунд? *(Ни чего)*
- А если в течение урока? *(Рука заболит...)*
- А если целый день? *(Все тело заболит, руку сведет, голова может закружиться, от боли ни о чем не сможем думать....)*
- Измениться ли при этом вес шарика? *(Нет, но нам будет казаться, что весит тонну)*

Во время обсуждения ведущий следит, что бы участники не опускали руки.

- Какие ощущения вы сейчас испытываете?
- Что нужно, что бы избавиться от этих не приятных ощущений? *(Опустить руки)*
- Опустите руки. Что чувствуете вы теперь? *(Облегчение)*

Так же происходит с нашими проблемами, неприятностями. Будете держать их в голове некоторое непродолжительное время - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будете продолжать думать об этом долгое время, то это начнет парализовывать вас, мешать заниматься другими делами, не замечать близких, заставит нервничать и сводить с ума. Важно обдумать ситуацию, проанализировать и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете домой, ложитесь спать. И таким образом, вы без напряжения, каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями.

- Теперь возьмите булабочки и лопните свои шары. *(Ведущий раздает всем булабки).*

- Какие чувства это у вас вызвало?
- Профессиональное выгорание и есть этот сдутый шарик!

Мини-лекция “Профессиональное “выгорание”.

Как вы уже поняли, наш тренинг сегодня посвящен профилактике синдрома профессионального выгорания.

Синдром профессионального “выгорания”, это процесс, развивающийся во времени. Начало “выгорания” лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе. В этом случае, если внешние и внутренние требования к человеку

превышают его собственные ресурсы, происходит нарушение равновесия его психофизического состояния. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся эмоционально-энергетических и личностных ресурсов и “выгоранию” работающего человека.

Эмоционально выгоревшие педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью, 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, авторитарность. Педагог становится настоящей «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.

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 накопления отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. 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.

К профессиональному выгоранию 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, с психоподобным поведением)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы;
- переживание несправедливости;
- неудовлетворенность работой.

Признаки выгорания:

1) 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) Личностная отстранённость. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.

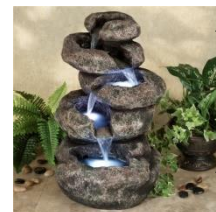
3) Ощущение утраты собственно эффективности и падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности,

снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

- Где же брать силы? У каждого из вас есть свои источники вдохновения.

- Сегодня мы с вами отправимся в путешествие.

Ведущий раскладывает на столе большой лист бумаги, в центре ставит «фонтан-водопад»



- Мы попали на остров жизненных сил, нарисуйте, что на ваш взгляд должно быть на этом острове.

Участники рисуют на ватмане вокруг фонтана, все, что по их мнению придает им сил. Ведущий следит, что бы все участвовали в работе. Поддерживает дружеское общение. Следит, чтобы «карта острова» получалась целостной, а не разбитой на отдельные зоны. На работу отводится минут 15.

В случае если участвуют более 10 человек, целесообразным будет разделить группу на подгруппы по 4-6 человек. Каждая подгруппа получает свой лист бумаги, на котором так же необходимо изобразить «Остров жизненных сил». По завершению рисования каждая команда рассказывает о своем острове. Все рисунки складываются на стол вокруг фонтана. Затем участники тренинга придумывают способы соединения (мостики, дороги...) их в одну большую карту единого острова.

После того как остров готов (не зависимо от того как велась работа – в группе или подгруппами), происходит обсуждение. Ведущий задает вопросы:

- Где Вы сейчас находитесь на этом острове?*
- А где бы хотели находиться?*
- Какой участок понравился больше всего?*
- С кем бы Вы хотели находиться?/ К кому присоединиться?*
- Кого/что Вы бы хотели взять с собой?*
- Что хотели бы добавить/убрать?...*

- Какой прекрасный остров у нас получился! А в центре есть главный источник энергии – вода. Давайте построим «гору положительных эмоций» вокруг водопада.

Участникам предлагается коробка с камушками. Каждый участник выбирает камень, формулирует свой способ восстановления сил, личный мотиватор, источник вдохновения. Озвучивает их и кладет свой камень возле «фонтана». В итоге должна появиться гора камней вокруг водопада. Ведущий помогает сформулировать правила, стараясь избегать повторений.

- Теперь на нашем острове большая «гора» вдохновения, источник жизненных сил – водопад, из которого мы с вами можем «напиться».

Упражнение на релаксацию «Водопад».

Звучат звуки воды, водопада. Участники закрывают глаза и слушая ведущего стараются расслабиться и представляют те образы о которых говорит ведущий.

Текст релаксации:

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове.

Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее. Белый свет течет по вашим плечам. Нежный свет помогает им стать мягкими и расслабленными. Течет дальше по груди. По животу. Пусть свет гладит ваши руки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь.

Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом всё сильнее расслабляетесь.

Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергии.

(Пауза 2 минуты.)

Пробуждение.

Теперь настало время, чтобы вы снова ощутили себя и окружающий вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет ваше сознание становится все более и более ясным, а тело все более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, но не раньше, откройте глаза. Открыв глаза, вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать.

Давайте начнем.

1. Вы начинаете пробуждаться.
2. Вы медленно пробуждаетесь.
3. Появляется ощущение бодрости.
4. Хочется потянуться.
5. Ощущение бодрости и свежести становится все сильнее.
6. Напрягите кисти.
7. Напрягите ступни.
8. Потянитесь.
9. Хочется открыть глаза. Веки легкие. В теле бодрость и свежесть.
10. Открыли глаза! Вы пробудились! Ваше сознание ясное, ваше тело легкое и отдохнувшее!

- Как вы сейчас себя чувствуете?
- Какие образы возникали в ходе прослушивания музыки?
- Как и изменилось ваше самочувствие, настроение?
- Запомните это чувство. Возьмите любой камушек, который вам понравился на память о нашем тренинге. Пусть он служит для вас напоминанием о нашей «горе» положительных эмоций, является символом силы. И самое главное помните, что вокруг вас всегда есть люди, которые готовы вам помочь, понять и поддержать. Вы не одни!

Обратная связь.

- Самым полезным для меня было...
- Мне понравилось...
- Я хотела бы изменить...

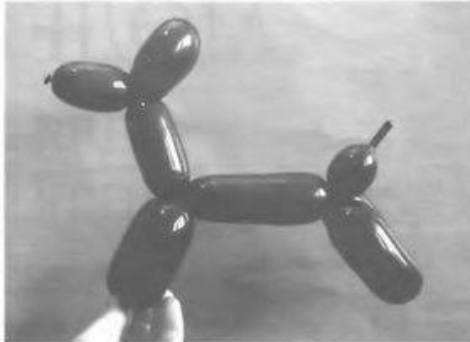
В подарок каждый участник тренинга получает буклет. См. Приложение 2. Буклет скачан из сети интернета.

Инструкции для твистинга.

Собака

Собака

Собака — идеальная модель для начинающего. В ней используются два основных вида скручиваний. Тренируйтесь скручивать и соблюдать пропорции.



1. Надуйте шарик, оставив «хвостик» длиной 9–11 см.



2. Взявшись за шарик двумя руками в 5–7 см от узелка, начните его скручивать.



3. При помощи простого скручивания у вас получится пузырек длиной 5–7 см. Это нос будущей собаки.



4. Сделайте еще один такой же пузырек при помощи простого скручивания. Не забывайте придерживать пузыри руками, чтобы они не раскручивались.



5. Согните шарик так, как показано на картинке.



6. Сожмите шарик указательным и большим пальцами так, чтобы третий пузырек был такой же, как второй.



7. Теперь скрутите шарик в этом месте, сделав два полных оборота.



8. Выполнив третье скручивание с «замком», вы получите голову собаки с двумя ушами.



9. Сделайте пузырек для шеи длиной 6–8 см.



10. Пятый и шестой пузыри длиной 6–7 см — передние лапы собаки. Пятый пузырь сделайте при помощи простого скручивания.



11. Шестой пузырь сделайте при помощи скручивания с «замком».



12. Вот у вашей собаки уже есть голова, уши, шея и передние лапы.



13. Следующий пузырь длиной 6–8 см — тело собаки. Задние ноги сделайте так же, как передние.



14. Оставив маленький хвостик, сделайте скручивание с «замком».



15. Теперь ваша собака готова.

Жираф



Жираф

Конструкция у жирафа такая же, как у собаки, только у него длинная шея. Поэтому шею делаем длиннее, а все остальное немного меньше, чем у собаки.



1. Надуйте шарик, оставив «хвостик» длиной 8–10 см.



2. При помощи простого скручивания сделайте пузырь длиной 5–6 см.



3. Сделайте еще один пузырь такой же длины при помощи простого скручивания и согните шарик, как показано на картинке.



4. Сожмите шарик указательным и большим пальцами на том уровне, где соединяются первый и второй пузыри. Выполните скручивание с «замком».



5. Голова и уши жирафа готовы.



6. Сделайте пузырь длиной 16–18 см для шеи, а затем – пузырь длиной 5–6 см и согните шарик.



7. Выполните скручивание с «замком».



8. Теперь у вашего жирафа есть голова, уши, длинная шея и передние ноги.



9. Небольшой пузырь длиной 4–5 см образует тело, а следующий, длиной 5–6 см, – заднюю ногу.



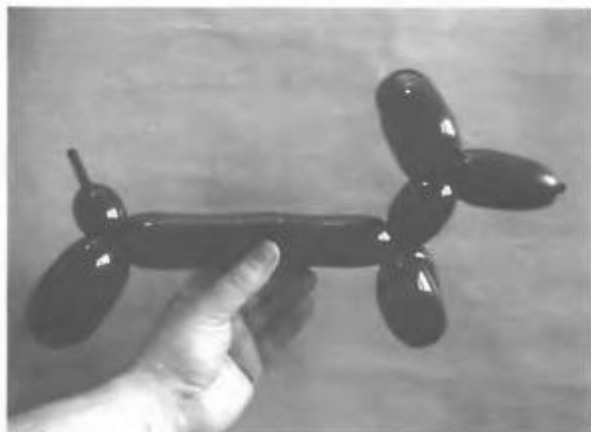
10. Выполните скручивание с «замком» и оставьте маленький хвостик.



11. Аккуратно согните шею жирафа.



12. Вот он и готов.



Такса

Самый длинный
пузырь у таксы —
это ее туловище.



1. Надуйте шарик,
оставив «хвостик»
длиной 10–11 см.



2. Сделайте два пузыря
длиной 5–7 см
и согните шарик,
как показано
на картинке.



3. Выполните скручива-
ние с «замком» на том
уровне, где соединяют-
ся первый и второй
шарики.



4. Шея — пузырь
длиной 3–5 см,
сделанный при
помощи простого
скручивания.



5. Сделайте два пузыря
длиной 5–7 см
и выполните
скручивание
с «замком».



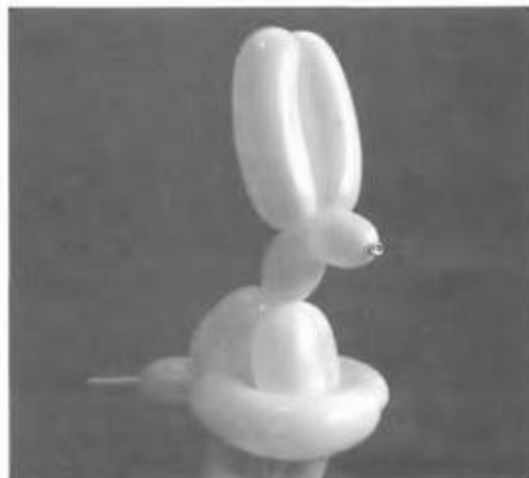
6. Теперь у вашей таксы
есть голова, уши,
шея и передние лапы.



7. Сделайте пузырь длиной 18–20 см
для туловища таксы, а затем — пузырь
длиной 5–7 см. Согните шарик
и выполните скручивание с «замком»,
оставив небольшой пузырь-хвостик.



8. Вуаля! Ваша такса!



Кролик

Кролик делается так же, как собака, но с другими пропорциями. У него длинные уши и задние лапы. Это очень интересная модель.



4. Большим и указательным пальцами сожмите шарик и скрутите его.



5. Выполните скручивание с «замком».



6. У вас получилась голова кролика с длинными ушами.



1. Надуйте шарик, оставив «хвостик» длиной 10–11 см.



2. Начните с пузыря длиной 5 см для носа.



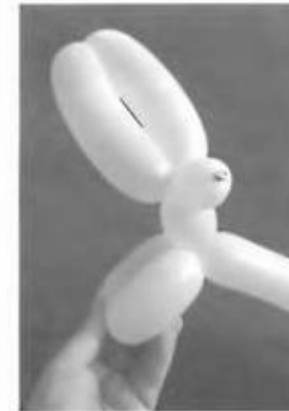
3. Сделайте пузырь длиной 15 см для одного уха, согните шарик и отмерьте расстояние для второго уха.



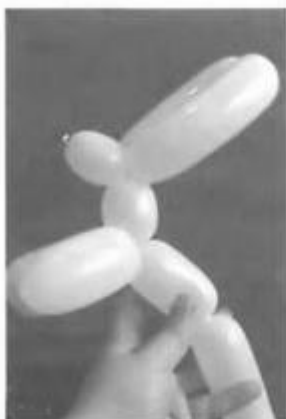
7. Сделайте пузырь для шеи такой же длины, как нос.



8. Сделайте еще два пузыря длиной 7–8 см для передних лап и выполните скручивание с «замком».



9. Теперь у вашего кролика появились передние лапки.



10. Тело кролика —
пузырь длиной
6–7 см.



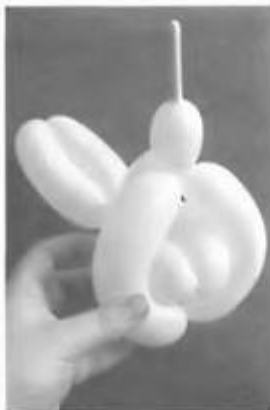
11. Задние лапы —
два пузыря длиной 10 см.
Выполните скручивание
с «замком».
Не забудьте оставить
хвостик длиной 2 см.



12. Ваш кролик уже
готов, и он буквально
вырывается у вас
из рук.
Давайте его усмирим.



13. Возьмите передние
лапы и вставьте их
между пузырями,
образующими
задние лапы.



14. Раздвиньте эти
пузыри и осторожно
продвиньте туда
передние лапы
кролика.



15. Теперь кролик будет
смирно сидеть у вас
на руках или на полке.

Лошадь

Вы получите массу удовольствия, делая это замечательное и всеми любимое животное.



1. Оставьте «хвостик» длиной 9–10 см.



2. Сделайте первый пузырь длиной 6–7 см — для головы и второй пузырь длиной 4–5 см — для уха.



3. Согните шарик, как показано на картинке, и сожмите его на уровне, где соединяются первый и второй пузыри.



4. Выполните скручивание с «замком» там, где сдавили шарик. Старайтесь, чтобы пузыри-уши были одинаковыми.



5. Шея — пузырь длиной 9–10 см. Передняя нога — пузырь длиной 7–8 см.



6. Согните шарик и выполните скручивание с «замком» так, чтобы передние ноги были одинаковыми.



7. Голова, уши, шея и передние ноги лошади готова.



8. Туловище — пузырь длиной 6 см.



8. Задние ноги и хвостик формируются из двух пузырей длиной 7–8 см и остальной части шарика.



9. Вот лошадка и готова.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Стадии профессионального выгорания Первая стадия: ➤ приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний; ➤ исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи; ➤ возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Вторая стадия: ➤ возникают недоразумения с коллегами; ➤ появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам. Третья стадия: ➤ притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным; ➤ безразличие ко всему.	Симптомы профессионального выгорания ПЕРВАЯ ГРУППА Психофизические симптомы: ○ чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости); ○ ощущение эмоционального и физического истощения; ○ снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию); ○ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии); ○ частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта; ○ резкая потеря или резкое увеличение веса; ○ полная или частичная бессонница; ○ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; ○ одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке; ○ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания. ВТОРАЯ ГРУППА Социально-психологические симптомы: ○ безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности); ○ повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; ○ частые нервные срывы (вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств);	○ немотивированный гнев или отказ от общения, уход в себя; ○ постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность); ○ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»); ○ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»; ○ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»). ТРЕТЬЯ ГРУППА Поведенческие симптомы: ○ ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее; ○ сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы); ○ постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает; ○ чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам; ○ невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий; ○ дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.
--	--	---

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- ❖ хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- ❖ высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- ❖ опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- ❖ способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- ❖ высокая мобильность;
- ❖ открытость;
- ❖ общительность;
- ❖ самостоятельность;
- ❖ стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- ❖ способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



Рекомендации по профилактике профессионального выгорания

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

