Тренинг по теме: "Профессиональное «выгорание» педагога и его профилактика"



**Подготовила и провела педагог-психолог: Ибрагимова Аслимат.А**

**2017-2018 уч.год**

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения. Знакомство с понятием профессиональное "выгорание", его характеристиками особенности проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

- Анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

- Снятие напряжения, получение психологической поддержки

**Задачи:**

• Активизация процесса самопознания взаимопознания у педагога • Создание условий для групповой сплоченности;  
• Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;  
• Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;  
• Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;  
• Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;  
• Снятие эмоционального напряжения;  
• Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.  
**План тренинга:**  
1. Лекция о понятии и фазах синдрома эмоционального выгорания  
Притча о каменотесах  
2. Упражнение «Субъективная минута»  
3. Упражнение «Вавилонская башня»  
4. Упражнение «Стиральная машина»  
5. Упражнение «Лимон»  
6. Упражнение «Ведро мусора»  
7. Упражнение «Сказка бабочка эмоций»  
8. Притча об идеальном учителе  
9. Упражнение «Оставь свой след»   
10. Тест «Скрытый тест»  
11. «Корзина советов»  
12. Упражнение «Назови эмоции»

13. «Формула на сегодня» Заключительная часть

**Оборудование:** Мультимедиа проектор, презентация, магнитофон, фонограмма со звуками водопада, распечатанные буклеты с рекомендациями, листы бумаги, урна, зеленый лист формата А3, вырезанные цветы.  
**Участники:** педагогический коллектив ДОУ.  
**Время проведения:** 1-1,5 часа

**Ход тренинга**

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».  
Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.  
Понятие **«эмоциональное выгорание»** ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе «человек-человек»: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др.. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

Работа требует от нас, узких специалистов, огромных энергозатрат, поэтому сегодня мы решили провести занятие по профилактике профессионального выгорания (педагогов-психологов, логопедов, социальных педагогов).

А начнем мы с упражнения «Субъективная минута».

**1. Тест «Субъективная минута» 5 мин.**

По моему сигналу начинайте отсчитывать про себя одну минуту. Я засеку ее по секундомеру. Для чистоты эксперимента не смотрите на часы. Через какое-то время я подниму желтый шар, затем через определенный промежуток – синий шар, Вы же не останавливайтесь, пока не досчитаете свою минуту.

**Вывод: До 45 секунд – повышенная тревожность**

**45 – 55 секунд – легкая тревожность (желтый шар)**

**55 – 60 секунд – норма (синий шар).**

Так что же вызывает **синдром эмоционального выгорания?**

Педагог часто находится в нервно-психическом напряжении. Это повышает тревожность, утомляемость, снижает самооценку; однообразие педагогического труда; нарушение режима дня; невозможность компенсировать усталость; необходимость постоянно скрывать, сдерживать отрицательные эмоции, оценивание другими людьми.

**Симптомы профессионального выгорания:**

- чувство одиночества; чувство неуверенности; проблемы с концентрацией внимания; нет желания общаться с людьми; неустойчивость настроения; раздражительность и вспыльчивость» беспокойство; навязчивые действия; плохой аппетит или неуемное обжорство; боязнь тишины.

**Упражнение «Вавилонская башня» 5 мин.**

Материалы: газеты, журналы.

Инструкция: «А теперь давайте наглядно посмотрим, к чему приводит накопление отрицательных эмоций. Упражнение выполняем в командах. Сейчас каждая группа получит по одинаковой пачке газет. Из этих газет Вам нужно будет построить максимально высокую башню, не используя какие-либо скрепляющие материалы.

Для выполнения упражнения Вам будет дано 3 минуты.

Победит та команда, башня которой будет максимально высокой».

Обсуждение. Какие чувства Вы испытывали в ходе выполнения упражнения?

Вывод: «Подобно тому, как Вы воздвигали башни, слой за слоем, в каждом из нас накапливаются отрицательные негативные эмоции. Это истощает энергетические и личностные ресурсы. Происходить это будет до тех пор, пока не будет достигнуто пиковое, критическое значение.

Необходимо выбирать те способы, которые не влекут за собой дальнейшего возникновения отрицательных эмоций.

Способы снятия отрицательных эмоций:

1. Не блокировать физиологические механизмы разрядки, в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться:

– чувство раздражения и агрессии можно снять, сделав несколько ударов ногой по воображаемому предмету, разорвав лист бумаги, газеты;

– разрядить эмоции – выговориться кому-то до конца, т.к. после снятия возбуждения человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение. Когда человек анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен;

– дать себе усиленную физическую нагрузку (приседания, бег на месте, подъем пешком на несколько этажей);

– найти место, где можно проговорить, прокричать, выплакать (например, пустая комната);

– техника «пустой стул». Представьте, что на этом стуле сидит человек, который вас обидел. Излейте ему все свои чувства, скажите ему все, что хочется.

2. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок (например, прогулка в лесу, поход в гости).

3. Принятие горячей (теплой) ванны. Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. Проточная вода «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

А как же выйти из этих критических ситуаций, как помочь себе избавиться от негативных эмоций. Необходимы одобрение и поддержка коллег, близких. Попробуем помочь друг другу в следующем упражнении.

**Упражнение «Стиральная машина» 10 мин.**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция**: участники занятия выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу – это барабан стиральной машины.

Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть при чем вещь обращаясь к остальным участникам заказывает необходимый для себя режим стирки: “деликатная стирка”, “интенсивная стирка”, “сильное загрязнение”, “полоскание” и др., а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «стиральную машину» не пройдет каждый участник игры.

Что вы чувствовали в процессе стирки?

**Притча об идеальном учителе (видеоролик)**

**Упражнение «Лимон». 5 мин.**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Теперь 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 «выжили» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сказка о бабочке эмоций» 10 мин.**

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента эмоционального переживания, поиск внутреннего ресурса.

Процедура:

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. (Нижеследующий текст предназначен для взрослого: символическое значение бабочки можно объяснить для дальнейшей работы).

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

2. Хочу попросить участников закрыть глаза. (Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.)

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки эмоций. Ночью они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но днем бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки эмоций удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых эмоций, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то у него весь день будет доброе и приятное настроение.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных эмоций. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то у него будет неприятное или печальное настроение. Каждому человеку бабочка дарит и доброе, и плохое настроение.

Постарайтесь вспомнить свое самое хорошее настроение (пауза), а теперь – самое плохое. Открывайте глаза.

3.Изготавление коллажа.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью карандашей и ручек, на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего плохого настроения, а на другом крыле – содержание хорошего настроения. Нарисуйте лицо бабочки.

Вопросы для обсуждения:

Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?

Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?

Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

**Притча про стакан 5 мин.**

В начале урока учитель поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все ученики не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали ученики.

- Я и сам не знаю, - продолжил учитель, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили ученики.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил учитель.

- У вас заболит рука, - ответил один из учеников.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал ученик под всеобщий смех класса.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал учитель, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Ученики были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил учитель.

- Опустить стакан, - последовал ответ из класса.

- Вот, - воскликнул учитель, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

**Упражнение «Оставь свой след»**  
Педагоги на листе с бабочкой пишут добрые слова и пожелания человеку, листок которого пришел к ним и передают по кругу соседу справа.

**Заключение**

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:

старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;

учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

проще относитесь к конфликтам на работе;

как ни странно, это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

**Помните! Работа - всего лишь часть жизни.**

**Тест «Скрытый стресс»**

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.

2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.

3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.

4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.

5. Если кто-то без причин повышает голос.

6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.

7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.

8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.

9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

Результат: если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайте на них внимание.

Всем участникам тренинга выдаются подготовленные бланки тестов.  Существует множество советов и психологических приёмов для снятия эмоционального стресса.

2.4. Упражнение **«Корзина Советов».**

Каждый учитель по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы

Как преодолеть стресс?**«Корзина Советов»**

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.

3. Больше гуляйте на свежем воздухе.

4. Составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.

10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.

11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15.Не старайтесь угодить всем – это не реально.

16. Помните, что Вы не одиноки.

17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

– Поделитесь с нами, а какие приёмы используете Вы?

Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения 90% всех заболеваний человека связано со стрессом.

Упражнение **«Назови эмоцию».**

Участники встают в круг, бросают мяч друг другу, называя положительные эмоции, затем отрицательные. Убеждаются, что отрицательных эмоций намного больше и делают соответствующий вывод.

Как приятно видеть Вас в хорошем настроении. Успех в работе повышает настроение, но учителю необходимо постоянно регулировать своё настроение.

2.5. Снятию стресса помогают как **смех**, так и **слёзы.**

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса.  Не бойтесь плакать!

**Заключительная часть.**

1. Американский психолог Д. Карнеги предлагает  **«Формулу на сегодня».**

Звучит магнитофонная запись слов. Психолог показывает карточки с этими словами. Участники тренинга шёпотом проговаривают слова.

**«Формула на сегодня» Д. Карнеги.**

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

2. **Обратная связь.**

– Самым полезным для меня было…

– Мне понравилось…

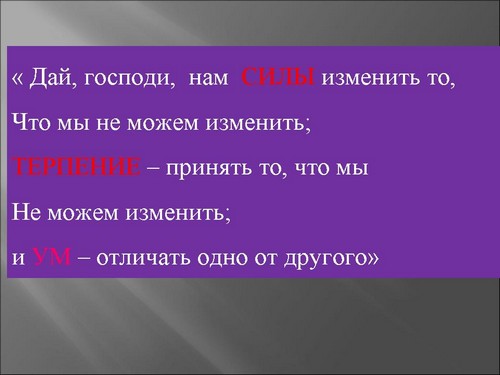
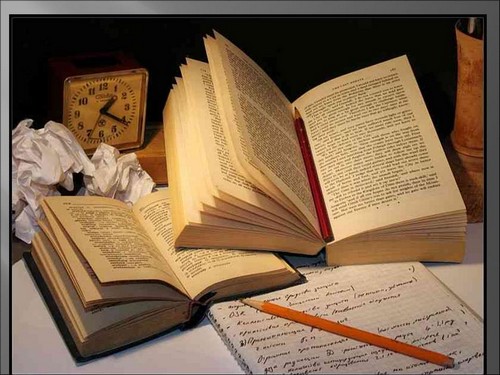
– Я хотела бы изменить…

3.**Благодарю всех за работу**!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.







.