

Профилактика эмоционального выгорания Психологический тренинг для педагогов

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у тех, кто по роду службы много общается с другими людьми.

К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания, относят:

- 1) высокую ответственность за своих подопечных;
- 2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;
- 4) дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;
- 5) наличие ролевых конфликтов;
- 6) работу с *«трудными»* детьми.

1. Тест на профессиональное выгорание

Вам предложены утверждения, с которыми Вам нужно оценить:

каждый ответ «да» - 3 балла, «иногда -2 балла, «нет - 1 балл.

- Меня тяготит педагогическая деятельность.
- У меня нет желания общаться после работы ни с кем.
- У меня в группе есть «плохие» дети.
- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Результаты теста конфиденциальны.

Ключ:

5-8 баллов - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 баллов - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 баллов - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

2. Упражнение «Уровень счастья»

Цель: развитие умения вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимо наблюдателя по отношению к самому себе.

Предлагаю вам составить список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир.

После того, как педагоги выполнили задание, ведущий выясняет:

- кто из педагогов нашел 10 вещей, за которые можно быть благодарным судьбе;
- кто нашел 5!
- кто не нашел ни одной!

3. Упражнение «Афоризмы – метафоры»

Задачи:

- 1) Из перечня афоризмов необходимо выбрать один, который наиболее точно отражает ваше профессиональное кредо или девиз по жизни (1 мин).
- 2) Обменяйтесь с напарником выбранным афоризмом и подберите метафору к услышанному афоризму (1 мин).
- 3) Презентовать коллегу: афоризм – метафора-ассоциация (1 мин).

Капля долбит камень не силой, а частотой.

Чем больше у меня работы, тем больше я учусь.

Один алмаз полирует другой.

Не мыслям нужно учить, а мышлению.
Дайте детству созреть в детстве.
Лучше изучить лишнее, чем ничего.
Идти к цели через опыт и учитесь на ошибках.
Даруй свет, и тьма исчезнет сама.
Понимание – начало согласия.
Делай свое дело и познай самого себя.
Час работы научит большему, чем день объяснений.
Наша личность – это сад, а наша воля – его садовник.

Психолог: Это упражнение помогает наладить партнерские отношения в коллективе, улучшить психологический климат в коллективе.

4. Упражнение «Без маски»

Психолог. Говорят: «Жизнь – театр, а все мы в нем актеры». Актеры всегда носят маски. Все зависит от обстоятельств, какую маску и в какое время одеть, но иногда так хочется сбросить ее и открыть свою душу. Я предлагаю это сделать, на миг снять привычные маски и откровенно закончить фразы, предложенные на листочках.

Педагоги вытягивают данные фразы.

Психолог. Действительно, нам очень трудно откровенно говорить о себе. Но мы педагоги и для нашего профессионального роста мы должны учиться понимать себя, не стесняться делиться тем, в чем нуждаемся, в помощи, то есть, быть откровенными друг с другом. Путь к профессиональному росту, самосовершенствованию педагога лежит через познание себя. Нужно понимать друг друга, уметь находить компромисс в любой ситуации, не ставить свои интересы над интересами других. И человека следует воспринимать таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.

5 Упражнение "Лестница".

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам тренинга раздаются листочки с изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

Подумайте и ответьте:

- Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает Вам находиться наверху?

6. Упражнение «О ребенке»

Фундаментом позитивной педагогики является принятие каждого ребенка.

Предпосылкой позитивной педагогики является умение увидеть в любом ребенке что-то хорошее.

Выбрать и назвать одного из детей группы, которого Вы считаете трудным, затем найти и назвать 5 его хороших качеств.

Ответы

В какой бы ситуации общения и деятельности ни проявлялась напряженность, она способна вызвать стресс.

Стресс (*от англ. Stress- давление, напряжение*) - состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры, проявляемое на физическом, психологическом и поведенческом уровнях).

При эмоциональном выгорании преобладает симптом эмоциональной отстраненности - учитель почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности: начинает работать как бездушный автомат.

Другими словами, к симптомам эмоционального выгорания относятся:

- эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
- напряженность в отношении к людям;
- заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
- частая раздражительность;
- психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т. д.);
- снижение активности.

Как можно снять стресс? ОТВЕТЫ

7. Упражнение «Радуга»

Цель: Стабилизация эмоционального состояния.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды.

Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

Рефлексия.

- Что ожидали Вы от мероприятия? Оправдались ли Ваши ожидания?
- Ценна ли полученная информация для Вас? Что особенно значимо?
- Каков Ваш настрой на дальнейшую работу?

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (*рецепты В. В. Бойко*)

- Жить с девизом «*В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему*».

Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.

- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать, прежде всего, социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.

- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

- Не «*пережевывать*» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

Не забывайте хвалить себя!

Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

Если негативные **эмоции** захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезен расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

Музыка – это тоже психотерапия, особенно «мягкая».

Кратковременный стресс может быть полезен человеку, поскольку сопровождается большим выбросом энергии.

Хронический же стресс, который развивается при многократном повторении сильных воздействий, вредит человеку, приводя к снижению сопротивляемости организма, усилению подверженности нарушениям в любых системах организма, обмену веществ, энергетическом балансе. Считается, что самые тяжелые болезни нашего времени связаны с хроническими стрессами.

Внешнее сдерживание эмоций при внутреннем бурном эмоциональном процессе не только не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает психическое напряжение, сказывающееся на состоянии здоровья.

В фазе формирования сопротивления и защиты нарастающему стрессу преобладает симптом расширения сферы экономии эмоций - это ограничение контактов с другими людьми, нежелание общаться. Далее следует симптом эмоционально-нравственной дезориентации. Этот симптом выражается в том, что учитель делит детей на «*хороших*» и «*плохих*», отдавая предпочтение одним и игнорируя других.

Симптом неадекватного эмоционального реагирования – учитель неоправданно «*экономит*» на эмоциях. «Если есть настроение, проявлю участие и сочувствие, откликнусь на потребности и состояние ребенка, если нет настроения, не считаю это необходимым».

Симптом редукции профессиональных обязанностей - это попытка облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, желание упростить решение профессиональных задач.

Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!