

## **Семинар-практикум с элементами тренинга “Профессиональное выгорание” педагога : причина, коррекция и профилактика ”**

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания педагогов, ознакомление с приемами саморегуляции

**Задачи:**

- Знакомство с понятием эмоционального выгорания.
- Обучить педагогов способам регуляции психо эмоционального состояния.
- Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
- Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
- Организация условий, способствующих снятию напряжения, чувства тревоги, сплочению педагогического коллектива, развитию навыков взаимоподдержки, принятия, эмпатии.
- Развитие навыков самоанализа и преодоления психологических барьеров.
- Знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела
- Помощь в осознании личностных ресурсов педагогов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, карандаши, ручки, магнитофон, релаксационная музыка, карточки для записи идей, 2 коробки настроений, цветные карточки, видео «Что такое работа?», презентация «Профессиональное выгорание педагогов», картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов, сердце большое и маленькие сердечки, клей-карандаш.

### **Ход занятия**

#### **Предварительная диагностика. Упражнение «Коробки настроений»**

Инструкция: выберите цвет своего настроения, с которым вы приходите на работу, а теперь выберите цвет настроения, с которым вы уходите с работы. Результаты подсчитываются и представляются в диаграммах при проведении занятия.

#### **Упражнение «Ассоциации»**

Вопрос: Какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа»? Вопрос задается педагогам Центра (снимается видео)

Что такое работа? Отвечают дети педагогов (снимается видео)

Из полученных видеоматериалов монтируется ролик, который используется при работе. Примечание. Можно заменить роликом «Как приходит стресс».

### **Приветствие**

Психолог: Я рада вас приветствовать сегодня здесь. Мне очень приятно, что вы пришли. Я надеюсь, что наше занятие пройдет в приятной дружественной обстановке. Тема нашего семинара «Психологическое здоровье педагога как основа успешной работы». Тема для всех нас близкая и знакомая. Для начала давайте разберемся, почему и как же происходит эмоциональное выгорание.

### **Презентация «Профилактика выгорания»**

Слайд 2. Видео «Что такое работа?»

Человек усваивает:

- 10% того, что слышит
- 50 % того, что видит,
- 70 % того, что сам переживает,
- 90% того, что сам делает.

Слайд 3-4. Результаты диагностики «Коробка настроений»

Значение цвета

**Синий цвет** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

**Фиолетовый** – тревожность, страх, огорчения.

**Зелёный** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

**Красный** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

**Коричневый** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

**Жёлтый** – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

**Серый** – тревожность и негативное состояние.

**Чёрный** – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

*Слайд 5.*

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоёмких. 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.

*Слайд 6.*

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.

*Слайд 7.*

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.

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.

*Слайд 8.* Экспресс-оценка «выгорания». Заполнение бланка методики

*Слайд 9.*

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно.

Проходит три стадии (Маслач, 1982) — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

*Слайд 10.*

**1 стадия** - начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

*Слайд 11.*

**2 стадия** - возникают недоразумения с окружающими, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

*Слайд 12.*

**3 стадия** - притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его

глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

*Слайд 13.*

Эмоциональное выгорание - это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это - дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

*Слайд 14.*

<b>Психологическая причина болезни</b>	<b>В каком органе проявляется болезнь</b>	<b>Повторяйте себе несколько раз в день</b>
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

*Слайд 15.*

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;

- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха; чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**Примечание.** Можно использовать видеоролик «Учитель, не хочешь сгореть на работе?»»

Слайд 16.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Слайд 17. Мыслим позитивно и активно участвуем в тренинге

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### **1. Упражнение «Подарки»**

Психолог: Сейчас я вам буду рассказывать историю, и говорить, какие движения вы будете показывать. Главное условие – четкое выполнение инструкции.

- На праздник мама подарила дочке мяч (правой рукой воображаемый мяч подбрасываем вверх). Дедушка подарил расческу (левой рукой расчесываемся, не переставая играть в мяч). Папа подарил лыжи (не переставая выполнять предыдущие движения, имитируете движения ногами). Бабушка подарила

куклу, которая хлопала глазами и кивала головой. И девочка говорила всем «Спасибо!».

Тому, кто движения выполнил лучше всех, вручается конфета.

**Ожидаемый результат:** активизация внимания участников, снятие зажимов, раскрепощение, сплочение.

## **2. Упражнение «Сказка на новый лад»**

Психолог: Сейчас выберем актеров и поиграем в сказку. Участники семинара вытягивают карточки, на которых написаны герои.

Автор читает текст сказки. Герой, которого называют, вставляет в сказку свою реплику, написанную на его карточке.

Старик «Не вопрос!»

Старуха «Не судьба!»

Амбар «Напрягись!»

Сусеки «Ага-ага!»

Сметана «Главное – не спешить!»

Колобок «Чай, кофе, потанцуем!»

Заяц «Наш пострел – везде поспел!»

Волк «Главное толпами не ходить!»

Медведь «А, что это вы тут делаете? А?»

Лиса «А я вот не такая!»

**Ожидаемый результат:** концентрация внимания участников, снятие зажимов, раскрепощение, эмоциональная встряска.

## **3. Упражнение “Карусель общения”**

Психолог: А сейчас продолжаем фразу по кругу.

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

**Ожидаемый результат:** активизация внимания участников, осознание своих желаний и эмоций.

#### **4. Упражнение «Картинка»**

Психолог: Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (Педагоги объясняют свой выбор.)

**Ожидаемый результат:** эмоциональное раскрепощаются, сплочение, развитие умения слушать собеседника.

#### **5. Упражнение «Подчеркивание общности»**

Психолог: Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет...», и называет это качество, например: «Мы с тобой одинаково общительны»; «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны». Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен», если он действительно согласен, или: «Я подумаю», если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

**Ожидаемый результат:** осознание педагогами общности с коллегами.

#### **6. Упражнение «Подчеркивание значимости»**

Психолог: Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: «Таня, мне в тебе нравится...» - и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

**Ожидаемый результат:** эмоциональная поддержка педагогов, положительная оценка.

### **7. Упражнение «Ловец блага» (звучит тихая инструментальная музыка)**

Психолог: Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

---

### **8. Упражнение «Звуковая гимнастика»**

Психолог: Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, послушайте о правилах ее применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

### **9. ПРИТЧА ПРО СТАКАН**

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

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

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

- Ничего, - ответили студенты.

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

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

- 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 студент под всеобщий смех аудитории.

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

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

Студенты были удивлены и обескуражены.

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

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - 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 парализовывать 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!

### **10. Упражнение «Золотая рыбка»**

У психолога в руках игрушка «Золотая рыбка», желательно надувная, издающая нежный звон. Он передает рыбку по кругу и предлагает каждому участнику загадать три желания: два из них произнести вслух, а третье не называть, а только задумать и при этом тихонько позвенеть рыбкой у левого уха. Желание обязательно должно сбыться.

### **11. Упражнение «Сердце коллектива»**

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

### **Список литературных источников:**

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.
2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.
3. Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект, 2001.
4. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. - М.: "Ось-89", 2009.

5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.
6. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие.
7. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во "Эксмо", 2005.
8. Под редакцией Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологический тренинг. - СПб.: Изд-во Институт Тренинга, РЕЧЬ, 2001 г
9. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
10. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.