

# Тренинг для педагогов

## «Профилактика эмоционального выгорания»

Подготовил педагог-психолог МКОУ СОШ 6 Сивоконь А.С

### Цель тренинга:

- 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.



Материалы и оборудование: интерактивная доска, бумага, ручки, листы с изображением лестницы, памятки, карандаши, цветная бумага, клей, ножницы.

### Ход тренинга

#### ***I. Вступительное слово: «Проблема эмоционального выгорания педагогов»***

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. 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.

**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, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило,

однополюсы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

### **Правила тренинга**

1. Без опозданий
2. Искренность
3. Конфиденциальность. Принцип «здесь и сейчас».

### **II. Практическая часть**

Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне – и я забуду Покажи мне – и я запомню

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь».

Человек усваивает:

10% того, что слышит 50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает, 90 % того, что сам делает.

### ***1. Упражнение «Динамическая диагностика эмоционального состояния»***

Все участники тренинга встают в круг. Педагогам предлагается поделиться своим эмоциональным состоянием. Тренер берёт мяч и говорит своё эмоциональное состояние в данный момент. Далее мяч передаётся по кругу, возвращаясь к тренеру.

Данное упражнение сплачивает коллектив и показывает готовность педагогов к работе.

### ***2. Упражнение «Я- подарок»***

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим «Я - подарок». Нужно наполнить данную фразу своим содержанием. «Какой Вы подарок?», «Для кого Вы подарок?»

### ***3. Упражнение «Лестница»***

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным 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?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

### ***4. 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.

### **5. Упражнение «Я дома- я на работе»**

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

#### Проанализировать:

-похожие черты,

-противоположные черты

-одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях

-отсутствие общих черт

-какой список было составлять легче; какой получился объемнее?

- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия

и т. д.

Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

### **6. Упражнение «Порой я балую себя»**

Цель: Познакомить с приемами снятия нервного напряжения описанными Мадэлин Беркли-Ален.

Содержание: перед началом тренер предупреждает слушателей, что сейчас каждому участнику понадобится лист бумаги и вся информация, которую они

запишут на листе, будет носить строго конфиденциальный характер.

Инструкция: вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что -нибудь приятное себе.

Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы коллег.

По итогам обсуждения, тренер предлагает участникам прослушать рекомендации М.Берки - Ален по профилактике эмоционального выгорания.

### «ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ- АЛЕН»

#### К УПРАЖНЕНИЮ «ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»

1. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане) .

2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

4. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

6. В выходной позвольте себе подольше поспать.

7. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую -нибудь безделушку.

9. Каждый вечер вставайте под душ и «смывайте» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.

10. Если у Вас имеются нарушения со сном, читайте на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

11. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.

12. Чаще совершайте прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.

## **7. Упражнение «Война и мир»**

Каждому участнику предлагается чистый лист бумаги.

-Представьте себе, что - это не лист бумаги, а кто - то с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете. Представили?

Теперь у Вас появится возможность в течение трёх секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним всё, что он заслуживает.

Я начинаю счёт: раз...

После того как время истекло, просим участников спокойно подышать, расслабиться, успокоиться эмоционально и физически. Затем предлагается сформулировать те эмоции, которые «герои битвы» испытывают в данный момент. Хорошо ли им? Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учинённую расправу? Может быть ,наоборот, их переполняет чувство гордости за героизм и мужество? Может, есть ощущение освобождения?

- И так, пар выпущен, возмездие свершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили его не оставив шансов на восстановление. Но, в любом случае, всегда наступает тот день- первый день после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, возводить мосты, вступать в переговоры...

Вот Вам новый лист бумаги. На столе вы найдёте карандаши, ножницы, краски, клей. У Вас есть ровно десять минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сам: Это может быть стих, примирительная речь, рисунок... В своей работе вы можете использовать то, что осталось от первого листа, что будет символизировать новые отношения. Через десять минут нужно будет представить свой «примирительный подарок».

Даётся время на изготовление «подарка» и его презентацию.

Когда все подарки вручены, обращаем внимание участников на те чувства, которые испытывает сейчас каждый из них. Подчёркиваем, что для «войны» нам достаточно трёх секунд, а для того, чтобы вымостить дорогу к миру- в сотни раз больше времени.

## **8. Образные техники. Упражнение «Убежище»**

Упражнение помогает успокоиться, отдохнуть, расслабиться. Выполняется в течение четырёх- пяти минут в спокойном, слабо освещённом помещении.

Сядьте удобно и спокойно на стул и закройте глаза. Представьте, что у вас есть убежище. Это может быть маленький домик в деревне или квартира в городе- всё, что угодно, даже пещера в горах. О вашем убежище никто из друзей и близких не знает. В нём Вы можете делать всё, что захотите и что вам нравится. Там нет обязательств и занятий, которыми Вы вынуждены заниматься из чувства долга. Там не нужно никуда спешить, не нужно планировать дела, рассчитывать время, учитывать обстоятельства. Там нет телефонов, телевизоров, радио. Там - полная свобода и спокойствие.

Побудьте немного в своём «убежище», помечтайте о приятном, почувствуйте удовольствие от безделья и созерцания.

### **9. Упражнение «Позитивные образы»**

Есть такое изречение святого Августина: «Ушедшие не отсутствуют». Те, кто были с тобой в жизни и любили тебя, всегда вместе с тобой. Их любовь и забота будут поддерживать тебя до самого ухода, даже в тех случаях когда этих людей уже нет на земле.

Кроме того, упражнение построено на том факте, что у каждого человека в жизни были события, о которых ему приятно вспомнить. Память о хороших событиях согревает душу, поддерживает в трудные минуты. Важно только вспомнить события в форме образа или картинки и во всех деталях и мелочах представить его во внутреннем воображении.

Участникам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и представить приятное для них событие во всех мелочах. На данное упражнение отводится две-три минуты.

### **10. Рекомендации.**

Тренер раздаёт участникам рекомендации по профилактике и устранению профессионального "выгорания" (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

### **11. Подведение итогов. Рефлексия.**

*Упражнение «Динамическая диагностика эмоционального состояния»*

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 - ПАМЯТКА-РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И УСТРАНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО "ВЫГОРАНИЯ"**

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование "тайм-аутов". Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию". Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению "выгорания".

5. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания". Когда вы испытываете определенный стресс, попробуйте сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 - ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ- АЛЕН

### «Порой я балую себя»

1. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане) .

2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

4. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием».

5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

6. В выходной позвольте себе подольше поспать.

7. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

(М. Беркли-Ален «Забытое искусство слушать», СПб., 1997. с 193-194)

9. Каждый вечер вставайте под душ и «смывайте» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.

10. Если у Вас имеются нарушения со сном, читайте на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

11. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.