

«ВОЗМОЖНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ПРАВИЛА. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С НИМИ.

- **общение по принципу «здесь и сейчас». Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе;**
- **высказываем только своё мнение;**
- **внимательно слушаем друг друга;**
- **не перебиваем говорящего;**
- **уважаем мнение друг друга;**
- **не оцениваем суждения других;**
- **активно работаем;**
- **придерживаемся правила «стоп», которое гласит, что каждый участник имеет право отказаться от участия без объяснения причин.**
- ***соблюдаем конфиденциальность (всё, что происходит здесь, не выносится за пределы группы).***

УПРАЖНЕНИЕ

№1

«УЛЫБКА»

(РАЗМИНКА)

Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд.

УПРАЖНЕНИЕ №2

«ПОЗА НАПОЛЕОНА»

(РАЗМИНКА)

По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (*какое понравится*).

- руки скрещены на груди,
- руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями
- руки сжаты в кулаки.

Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

МИНИ-ЛЕКЦИЯ «СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ».

Цель: знакомство с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования.

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году .

Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА:

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;**
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;**
- однообразии и неумение творчески подойти к выполняемой работе;**
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;**
- работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;**
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т. д., концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно-психическое и физическое напряжение.**

ТРИ ОСНОВНЫЕ СТАДИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

1 стадия: Поведение характеризуется на уровне произвольного: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, выключен ли дома утюг, внесена ли нужная запись или нет в документацию т. д., сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т. д.

ТРИ ОСНОВНЫЕ СТАДИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

2 стадия: Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): *«не хочется видеть»* тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьники, *«в четверг ощущение, что уже пятница»*, *«неделя длится нескончаемо»*, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; *«мертвый сон, без сновидений»*, увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек *«заводится»*, как говорят, с пол оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

ТРИ ОСНОВНЫЕ СТАДИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

3 стадия: Собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- **чувство хронической усталости;**
- **раздражительность;**
- **нарушение сна, аппетита;**
- **тревожность;**
- **негативное отношение к коллегам;**
- **оскудение репертуара рабочих действий;**
- **потеря интереса к профессиональным достижениям.**

ВОЗМОЖНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЭВ:

Непрерывное психолого-педагогическое образование, повышение квалификации;

Система поощрений (*со стороны администрации*);

Разделение профессиональной и частной жизни (*работы и дома*);

Саморегуляция (комплекс мероприятий, направленных на формирование психологических состояний, способствующих наиболее полной реализации потенциальных возможностей.);

Деловые игры/тренинги/игры-практикумы и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ

№ 3 «СТИРКА» (ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СТРЕССА)

Цель: выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости.

- 1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»**
- 2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».**
- 3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».**
- 4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».**

УПРАЖНЕНИЕ №4

«10 ЖИВОТНЫХ»

(ДИАГНОСТИКА, САМОАНАЛИЗ)

Перечислите, пожалуйста, 10 животных в порядке убывания вашей симпатии к ним. На листочках в столбик запишите этих животных.

Есть ли среди них тот, на кого вы похожи?

Где он находится в списке?

На каком месте?

УПРАЖНЕНИЕ

№5 «КАРАНДАШ»

Цель: повышение позитивного коллективного духа, поддержание дружеской атмосферы.

Каждому участнику выдается карандаш/фломастер. Участники становятся в пары, пальцами рук держат карандаши между собой. По команде поднимают руки вверх и опускают вниз.

Затем участники образуют круг. Руками/пальцами удерживают карандаши, чтобы они не упали. По команде руки поднимают вверх/пускают вниз/присаживаются/расходятся/сходятся.

УПРАЖНЕНИЕ №6

«СКАЗОЧНЫЙ ДОЖДИК».

Цель: сплочение педагогического коллектива, создание доверительной атмосферы.

Инструкция. Участники двигаются по кругу и в соответствии со словами ведущего с помощью лёгких постукиваний пальцами делают впереди идущему массаж. Затем все поворачиваются в другую сторону и производят аналогичные действия.

УПРАЖНЕНИЕ №7

«ПОРТРЕТ ПЕДАГОГА».

Цель: активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.

Инструкция: «Разделитесь на две команды. Первая команда нарисуйте портрет эмоционально выгоревшего педагога, а задача второй команды нарисовать портрет эмоционально благополучного педагога. Расскажите о портрете, который у вас получился».

УПРАЖНЕНИЕ №8

«ВЕДРО МУСОРА»

Посреди комнаты стоит ведро - Зачем человеку мусорное ведро?

Представьте жизнь без такого ведра: мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть.

То же происходит с чувствами – у каждого из нас не всегда накапливаются нужные, деструктивные чувства, например, обида, злость, стух.

Я предлагаю выбросить эти негативные чувства. Для этого напишите на листочках *«Я обижаюсь/Я злюсь на.....»*.

Представьте, что вы завернули этот негатив в эти листочки и выбросьте их в ведро.

УПРАЖНЕНИЕ №9

«ГОРА С ПЛЕЧ»

Умение расслаблять мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

УПРАЖНЕНИЕ №10

«ЗАМОК»

(РЕЛАКСАЦИЯ)

Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции живут на шее, ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте руки и плечи. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.

Во время потягивания происходит выброс «гормона счастья».

Улыбнитесь!

УПРАЖНЕНИЕ №11

«СЕМЬ СВЕЧЕЙ».

(РЕЛАКСАЦИЯ)

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам комфортно. Вы дышите глубоко и ровно. Представьте, что в метре от вас стоят семь горящих свечей. Сделайте медленный, глубокий вдох. Теперь представьте, что вам нужно задуть одну из ваших свечей. Как можно сильнее подуйте в её направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Снова сделайте медленный глубокий вдох и задуйте вторую свечу. Так же задуйте остальные свечи.

Рефлексия.

Спасибо за внимание!