Занятие с педагогами по профилактике эмоционального выгорания

«**Работа – всего лишь часть жизни**»

**Авторы-составители: Гаврилина Татьяна Евгеньевна**

**Ганина Кристина Николаевна**

**Горелова Наталья Геннадьевна**

**Савенкова Анна Владимировна**

**Цель занятия:** Профилактика эмоционального выгорания педагогов.

*Здравствуйте, сегодня мы с вами поговорим о профилактике эмоционального выгорания.*

**1. Упражнение «Приветствие»**

Участники по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по залу и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок ведущего – здороваются за руку, 2 хлопка – плечами, 3 – спинами.

**2. Упражнение «Трамвайчик»**

Выходя из дома, мы попадаем в мир общения. Отправиться туда я предлагаю на трамвайчике. Водителем я предлагаю быть Татьяне Николаевне. Предлагаю всем по очереди заходить в трамвайчик на остановках по сигналу водителя. Сигналом будет колокольчик.

Первый пассажир должен сказать - «А я еду», следующий – «А я с Кристиной », Третий – «А я зайцем». А четвертый – «А я тоже».

Вот мы с вами приехали на полянку, где существует два королевства. Просим вас рассчитаться на «яд» и «мёд».

**3. Упражнение «Пчелы и змеи»**

Цель: способствовать выработке стратегий сотрудничества.

Участники делятся на 2 команды, одна из которых – пчелы, вторая – змеи. Каждая команда выбирает своего короля.

Оба короля выходят из комнаты, в это время ведущий прячет два предмета, которые короли должны найти в комнате: пчелиный король должен найти «кусочек мёда», король змей – ящерицу. Как только короли возвращаются в комнату, их команды активно помогают им найти спрятанный предмет, издавая определенный звук: пчелы жужжат, змеи шипят. Чем ближе их король подходит к искомому предмету, тем громче команда совместно издает соответствующий звук.

Сложность игры в том, что обе команды помогают своим королям одновременно, то есть невольно мешают другой команде.

Правило: Во время игры никто не должен что-либо говорить, или использовать жесты, мимику как подсказку для своего «короля».

Вопросы для последующего обсуждения:

* Как вы чувствовали себя в роли короля?
* Ваша группа хорошо вам помогала? Вы довольны своими подданными?
* Как члены команды взаимодействовали друг с другом?

Просим вас пересесть за парты, чтобы было удобнее работать.

**4. Теория**

Французский философ XVI века М.Монтель писал: «Самый ценный плод здоровья – возможность получать удовольствие».

Получить удовольствие от собственной профессии – значит быть мастером своего дела. Быть мастером – жить в гармонии с собой и миром. Путь к мастерству – как подъём с полными вёдрами воды. Как сохранить вёдра полными, поднявшись на вершину? Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, выполняя свою работу?

В последние тридцать лет интерес исследователей привлекает специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми, в первую очередь людей помогающих, альтруистических профессий, где сама работа обязывает оказывать помощь людям: это медицинские работники, педагоги, воспитатели, волонтеры, психологи, социальные работники, спасатели, работники торговли, менеджеры, руководители, священнослужители, работники правоохранительных органов, пожарные. А в последнее время концепция данного феномена расширилась на специальности, где контакт с людьми вообще не характерен (например, программисты).

Представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – «синдрому эмоционального выгорания». Термин был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году

Синдром эмоционального выгорания –это состояние эмоционального и умственного истощения, физического утомления, развивающееся как результат хронического стресса на работе.

 В настоящее время эмоциональное выгорание понимают как механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Какие же факторы, способствуют развитию синдрома эмоционального выгорания?  Основной фактор – это хронический стресс на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка. Сюда же можно отнести и двусмысленные, неоднозначные требования к выполняемой работе;

- отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства;
- недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное, а также частое отсутствие выходных и отпусков;

- невозможность влиять на принятие важных решений;

- постоянный риск штрафных санкций (выговор, увольнение, судебное преследование);

- однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность;

- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным, например, необходимость быть эмпатичным, вежливым, улыбчивым;

- провоцировать синдром выгорания могут болезни, переживание тяжелого стресса, психологические травмы (развод, смерть близкого или пациента).

- отсутствие каких-либо интересов вне работы.

 Усугубляет положение отношение родителей, по их мнению психолог должен быть:

-образцом

-контролировать свою речь

-все знать и уметь

-на все правильно реагировать

- адекватно вести себя в конфликтных ситуациях

-никогда не ошибаться

-**нести ответственность за детей (их здоровье, знания)** и т. д.

Развитию синдрома эмоционального выгорания, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, забывает о собственных нуждах, об отдыхе, о еде и проч. и затем наступает первый признак эмоционального выгорания – истощение. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

Вторым признаком синдрома эмоционального выгорания является  - личностная отстраненность. Человека перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика – ни положительные обстоятельства, ни отрицательные. Полностью утрачивается интерес к клиенту.

Третьим признаком синдрома  выгорания является  - ощущение утраты собственной эффективности и падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой. Низкая самооценка, вина и депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность. Человек не может разобраться в себе и в причине своих чувств, он становится не в состоянии эффективно взаимодействовать с внешним миром. Это означает полный личный и социальный неуспех.

Выгорание – длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Присутствующим предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. «Поле самодиагностики» заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится. Желающие могут поделиться впечатлениями.

**5. Анкета**

**Таблица разделена на 4 части по видам симптомов. После заполнения таблицы присутствующим предлагается их определить. Далее обращается внимание на самостоятельное выделение того вида симптомов, в разделе которого наибольшее число закрашенных клеточек – это проблемная зона.**

Благодаря проведенному исследованию, вы получили какой-то результат. Каково ваше отношение к нему? Что вы чувствуете в связи с полученным результатом?

**6. Упражнение «Настроение»**

После заполнения анкеты вы получили какой-то результат. Давайте всерьёз подойдём к проблеме эмоционального выгорания. Попробуйте отобразить своё отношение к данной теме на бумаге.

Цель: Стимулирование беспрепятственного перехода психического импульса во внешнее выражение. Снятие стресса, устранение неприятного осадка после конфликта или произошедшей неприятности.

\*Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Расслабленно, левой (неведущей) рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в *СВОЁ* состояние, рисовать в полном соответствии с вашим настроением, как бы перенося его на бумагу (5 минут).

Переверните лист, на обратной стороне правой рукой напишите 5-7 слов, отражающих ваше состояние (долго не думайте, пусть слова выходят спонтанно).

Еще раз посмотрите на рисунок, перечитайте слова, как бы заново переживая свое состояние. А теперь с удовольствием разорвите листок, скомкайте кусочки и выбросьте их.

**7. Упражнение «Волшебная ярмарка» (Магазин эмоций)**

Цель: способствовать осмыслению ценности эмоциональной составляющей нашей жизни.

А сейчас я приглашаю вас на волшебную ярмарку, на которой я продавец – здесь можно продать любую свою эмоцию и получить взамен другую. Подумайте, от какой эмоции, чувства, черты характера, состояния вы хотите избавиться? Запишите на карточку синего цвета.

Попробуйте объяснить почему вы хотите от этого избавиться. И придумайте, что бы вы хотели получить взамен. Помните, потом нельзя будет вернуть назад то переживание, от которого вы хотели избавиться».

Вопросы для анализа и общего обсуждения: Удалось ли сделать выбор? Трудно ли было придумать рекламу для эмоции? Какие приемы использовали для этого, что было особенно удачным? Не исчезло ли желание избавиться от какого-либо переживания в процессе игры?

А теперь давайте посмотрим, от каких эмоций чаще всего люди хотят отказаться. И какие приобрести взамен.

**8. Упражнение «Прощальное письмо»**

Инструкция: «Напишите прощальное письмо своей «темной» эмоции или неприятному чувству (страху, обиде, гневу...). Лучше, если это будет дружелюбное письмо: поблагодарите его за заботу о вас (опишите, в чем она выражалась), и скажите, что больше не нуждаетесь в таком количестве страха, обиды или чего-то другого.

Мы написали прощальное письмо, чтобы отправить в «Пункт невозврата» (Письма опускаются в конверт с надписью)

* «*А вы знаете о том, что по мнению профессора В.М.Шепеля существует формула выживаемости: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма, время релаксации (расслабления), способ переключения мыслей.*

*Предлагаю вам начать осуществлять эту формулу*».

**9. Упражнение «Мойка машин»**

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

Как вы себя чувствуете после мойки?

**10. Упражнение «Свободен!»**

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели — цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

 Инструкция: Сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому, У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного.

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и социальные нормы, моральные и материальные границы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это 5-7 минут.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки. К каким целям вы можете стремиться и без нее? Подчеркните это в своём списке.

А чтобы освободиться от действия волшебной таблетки просим вас снова вернуться в свои царства.

**11. Игра «Кричалка»**

Теперь пчёлы получают слово «да», а змеи – слово «нет». По световому сигналу ведущего каждая команда должна говорить свое слово. Сначала команды начинают с шепота, но постепенно говорят все громче и громче, в итоге все должны кричать изо всех сил. При повторном сигнале ведущего все затихают. Упражнение повторяется несколько раз.

Вот мы с вами и освободились от действия волшебной таблетки.

**12. Упражнение «Ради этого стоит жить»**

(работа со стрессом в условиях кризиса)

Цель: познакомить участников тренинга со способами преодоления тяжелых стрессовых ситуаций (например, связанных с последствиями финансового кризиса, семейными несчастьями, профессиональным крахом и т.п.)

Участникам предлагается познакомиться с психотехническим упражнением, помогающим справиться с последствиями тяжелых стрессирующих ситуаций (например, несчастье в семье, потеря работы в связи с кризисом, серьезные материальные затруднения, и т.д.)

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, начните рисовать цветок (ромашку). Нарисуйте сердцевинку, напишите в ней свое имя. Подумайте, из чего состоит ваша жизнь, что в ней вы цените больше всего — это будут лепестки цветка. В жизни эти лепестки неодинаковы: что-то для нас более важно, чему-то мы уделяем больше внимания. Нарисуйте эти лепестки и подпишите каждый из них (\*семья, любовь, дети, работа, карьера, деньги, отдых и т.д.) У любого цветка должен быть стебелек - то, на чем держится наша жизнь. Kак вы думаете, что это?

Если у вас случилась большая неприятность, беда, например, вы лишились заработка, зачеркните или заштрихуйте этот лепесток. Несколько раз для себя повторите: «Да, я лишился денег, но у меня осталось все остальное... Ради этого стоит жить!»

Давайте сядем с вами в круг.

**13. Упражнение «… зато ты»**

Цел: Создание положительной атмосферы в группе (а также оно может служить прекрасным завершением зантия).

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

А сейчас пусть каждый из участников подпишет свой лист и напишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает лист другим участникам. Они пишут на его листе «… зато ты…» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику вернется его лист.

В каждом из нас есть что-то хорошее,

**14. Упражнение «Психогеометрический портрет идеального педагога»**

Участникам тренинга предлагается, объединившись по желанию в подгруппы из 3 - 5 человек, в течение 5-10 минут создать «Портрет идеального психолога», а затем представить его аудитории. Сложность задания заключается в том, что для создания портрета можно использовать только определенный набор и заданное количество геометрических фигур.

На презентацию результата работы каждой подгруппе дается 2 минуты. Остальные команды по окончании выступления могут задавать любые вопросы.

В завершении упражнения ведущий предлагает участникам тренинга определить, можно ли организовать выставку получившихся работ, будет ли это «Доска почета», «Стена плача» или что-либо другое.

Для того, чтобы поместить вашу работу на выставку, вам необходимо показать небольшую презентацию.

**15. Упражнение «Что я почти забыл»**

Инструкция: «Прежде чем расстаться, хотелось бы дать вам возможность проговорить то, что вы не успели озвучить в ходе занятий. Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете нашу работу... В голове у вас проносятся лица участников, пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не сказали что-то важное. Вы жалеете об этом...(1 минута).

Теперь откройте глаза. У вас есть возможность выразить то, что вы не успели сказать раньше».

Участники высказываются по кругу. Могут быть использованы записи в дневнике самонаблюдений, это позволит оценить, какой «багаж» удалось собрать каждому участнику тренинга.

**16. Упражнение «Чемоданчик»**

Каждый из нас сегодня что-то возьмёт. Напишите, пожалуйста, что вы возьмёте с собой в чемоданчике для работы.

 *Благодарю всех за участие!*

**Приложение**

**Поле самодиагностики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Симптомы** | **Степень выраженности** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | Сопротивление выходу не работу |  |  |  |  |  |
| Частые опоздания |  |  |  |  |  |
| Откладывание деловых встреч |  |  |  |  |  |
| Уединение, нежелание видеть коллег |  |  |  |  |  |
| Нежелание видеть детей |  |  |  |  |  |
| Нежелание заполнять документацию |  |  |  |  |  |
| Формальное исполнение обязанностей |  |  |  |  |  |
|  | Утрата чувства юмора |  |  |  |  |  |
| Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения |  |  |  |  |  |
| Повышенная раздражительность |  |  |  |  |  |
| Ощущение придирок со стороны других |  |  |  |  |  |
| Равнодушие |  |  |  |  |  |
| Бессилие, эмоциональное истощение |  |  |  |  |  |
| Подавленное настроение |  |  |  |  |  |
|  | Мысли о смене профессии, уходе с работы |  |  |  |  |  |
| Слабая концентрация внимания, рассеянность |  |  |  |  |  |
| Ригидность мышления, использование стереотипов |  |  |  |  |  |
| Сомнения в полезности работы |  |  |  |  |  |
| Разочарование профессией |  |  |  |  |  |
| Циничное отношение к клиентам, коллегам |  |  |  |  |  |
| Озабоченность собственными проблемами |  |  |  |  |  |
|  | Нарушение сна (бессонница/ уход в сон) |  |  |  |  |  |
| Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание») |  |  |  |  |  |
| Длительно текущие незначительные недуги |  |  |  |  |  |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям |  |  |  |  |  |
| Усталость, быстрая физическая утомляемость |  |  |  |  |  |
| Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ |  |  |  |  |  |
| Обострение хронических заболеваний |  |  |  |  |  |