Акция для педагогического коллектива

**«Счастья вам, педагоги!»**

Педагог-психолог Литвинова О.А

**22.04.2011 г.**

Цель: создание позитивного настроения, повышение мотивации к педагогической деятельности, повышение стрессоустойчивости, познакомить педагогов со способами самодиагностики и профилактики эмоционального выгорания.

Структура занятия

1. Информация “Сгорание — плата за сочувствие” (К. Маслач)

2. Разминка (самодиагностика личностных особенностей)

3. Практическая часть

4. Рефлексия (обсуждение результатов занятий), подарки из «Ларца радости»

Лекция “Плата за сочувствие”

по профилактике эмоционального выгорания педагогов

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, бланки для диагностики, веревка, самолетики из бумаги с надписями “Пофигисты” и “Трудоголики”, памятки для воспитателей (по количеству участников занятия), “Ларец радости”, сердечки с афоризмами, конфеты.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки — это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое эмоциональное “выключение” человека получило название “синдром эмоционального выгорания”.

По мнению известного психолога Виктора Бойко, “эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия”. Другими словами, выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Выгорание — это своеобразной уход, если хотите, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование (речь может идти не только о работе). При этом у человека возникает ощущение, что он больше не может жить так, как раньше.

Самый показательный симптом выгорания — это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он “рвется в бой”, готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным и к своей работе, и к коллегам по работе. Показательный пример — история о молодой женщине — адвокате, которая со студенческой скамьи мечтала о том, как она получит диплом юриста и будет защищать бедных людей, которые порой не могут себе позволить качественную защиту своих интересов. Но уже после нескольких месяцев работы с этими людьми она поняла, что особой благодарности ей ждать не стоит. В конце концов она дошла до такого отчаяния, что решила перейти на работу в прокуратуру с одной целью — отомстить неблагодарным, посадив их всех за решетку.

Иногда СЭВ (синдром эмоционального выгорания) называют “синдромом менеджера”, а в Японии — “синдромом Кароши”, по названию города, в котором был официально зафиксирован первый случай смерти работника от переутомления. Впрочем, как СЭВ ни называй, причины его возникновения всюду одинаковы — трудоголизм, хроническая переработка и постоянный стресс. И поражает СЭВ, в первую очередь, наиболее работоспособных, добросовестных и ответственных работников. На Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения (2005 г.) отмечено, что 60% работников системы образования ежегодно обращаются за медицинской помощью по проблемам, связанным с симптомами эмоционального выгорания. Первые работы по этой проблеме появились в США. Социальный психолог Каролина Маслач (1976 г.) при изучении работы врачей в госпиталях и клиниках описала часто повторяющиеся симптомы: физическое и эмоциональное истощение, развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к пациентам. Совокупность этих симптомов впоследствии назвали синдромом эмоционального выгорания (СЭВ). В “группе риска” СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, социальные работники).

Разминка

Ведущий. Наше сегодняшнее занятие мы решили посвятить профилактике эмоционального выгорания. Начнем с самодиагностики личностных черт и свойств. (Следует обратить внимание на то, что обсуждение результатов возможно только по желанию.)

**Методика “Ранжирование”**

Уважаемые коллеги! Предлагаем вам проранжировать следующие понятия: деньги, семья, дети, я, работа, то есть поставить цифру “1” напротив самого важного для вас понятия, “2” — напротив менее важного в вашей жизни и т.д. Далее проводится обсуждение приоритетных выборов. При обсуждении подчеркивается самоценность человека, его “Я”. Как показывает опыт, чаще у учителей “Я” находится на одном из последних мест (на 4–5-м), что может способствовать эмоциональному выгоранию.

Ведущий. Предлагаем вам небольшое исследование некоторых особенностей вашей эмоциональной сферы. Постарайтесь отвечать честно, “положа руку на сердце”. Разумеется, результаты самодиагностики могут обсуждаться в группе только по вашему желанию.

**Диагностика стрессоустойчивости** (анкетирование)

Ведущий. Психологи считают, что развитию СЭВ способствуют следующие личностные особенности: эмоциональность, сверхвысокий самоконтроль (особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций), склонность к повышенной тревоге, перфекционизм (стремление всегда быть первым), сниженная стрессоустойчивость. Личностные факторы, снижающие риск эмоционального выгорания, — оптимизм, общительность, постоянный поиск новых контактов, умение идти на компромисс, сотрудничество при разрешении конфликтов, высокая стрессоустойчивость и креативность при решении профессиональных задач.

Обработка результатов

Подсчитайте суммарный показатель по двум частям методики и сравните результаты с критериями теста:

0–35 баллов — высокая стрессоустойчивость;

36–70 баллов — средняя стрессоустойчивость;

71–105 баллов — низкая стрессоустойчивость.

**Упражнение “Внутренний ребенок»**

Когда вы чувствуете себя в состоянии стресса…. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится. Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать. А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».

Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4-5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.

Уменьшите ребенка до размеров горошины и положите в свое сердце. Посмотрите, как он там себя чувствует. А как себя чувствуете вы?

**Упражнение “Метеориты”**

Цель: снятие эмоционального напряжения, определение своего отношения к профессиональной деятельности, выбор наиболее эффективной стратегии поведения.

Психолог предлагает участникам поиграть, предварительно разделив их на 2 команды. Для деления на команды необходимы два помощника (желающие из числа участников занятий — они будут капитанами команд). Им задается вопрос, отвечая на который они выбирают второго члена своей команды из общей группы. Второй вопрос задается уже выбранному, второму члену команды — так появляется третий и т.д.

Примерный перечень вопросов: С кем из присутствующих вы полетели бы в космос?

— У кого из присутствующих есть черты характера, похожие на ваши?

— У кого бы вы спросили совета?; — Для кого не пожалели бы личного времени?

— С кем бы вы совершили шопинг-терапию?; — Кому бы подарили маленького ежика?; — Чьи детские фотографии вы бы хотели посмотреть?

После того как команды сформированы, им по жребию присваивается название: “Трудоголики” или “Пофигисты” и вручаются самолеты. Команды отправляются в полет на планету Эмоционального комфорта.

Задание № 1. Участникам предлагается в режиме мозгового штурма выдвинуть аргументы в поддержку своей позиции (“Почему хорошо быть “трудоголиком”?; “Почему хорошо быть “пофигистом”?). Затем команды по очереди обмениваются тезисами. Побеждает та команда, которая придумает большее количество тезисов в поддержку своей позиции и чьи тезисы будут более убедительными.

Задание № 2. Педагогам предлагается сделать из бумаги метеориты и по сигналу ведущего перебрасывать их на территорию соперника (помещение, где проходит занятие, разделяют положенной на пол веревкой — “границей”). Игра в метеориты длится 2–3 минуты, после чего по сигналу психолога прекращается. Побеждает тот, у кого на территории оказывается меньше метеоритов.

Затем проводится обсуждение вопросов, связанных с профилактикой синдрома эмоционального выгорания педагогов.

— Кем же лучше быть: “трудоголиком” или “пофигистом”? — Какие методы борьбы с эмоциональным выгоранием вы знаете и используете? После обсуждения психологи предлагают учителям памятку по профилактике эмоционального выгорания и приглашают выбрать сердечко из «Ларца радости».

**«Ларец радости»**

Сердечки с афоризмами, вырезанные из плотного цветного картона, конфеты. Воспитателям предлагают выбрать из “Ларца радости” сердце, благодарят за труд, говорят теплые слова, дарят конфеты.

Инструкция. Отметьте, пожалуйста, как часто вы замечаете у себя появление следующих реакций по тем или иным поводам.

***3 — очень часто, 2 — время от времени, 1 — редко, 0 — никогда.***

1. Супружеские или семейные конфликты 3 2 1 0

2. Вымещение агрессии на ком-либо 3 2 1 0

3. Апатия, безразличие 3 2 1 0

4. Желание покинуть рабочее место 3 2 1 0

5. Нежелание поддержать коллег 3 2 1 0

6. Ощущение неспособности к труду 3 2 1 0

7. Раздражительность 3 2 1 0

8. Неспособность принимать решения 3 2 1 0

9. Понижение работоспособности 3 2 1 0

10. Неспособность концентрироваться 3 2 1 0

11. Чувство отчужденности 3 2 1 0

12. Депрессия 3 2 1 0

13. Ухудшение результатов своей деятельности 3 2 1 0

14. Чувство “вымотанности” 3 2 1 0

15. 3лость 3 2 1 0

16. Состояние тревожности 3 2 1 0

17. Бессоница, расстройства сна 3 2 1 0

18. Ухудшение самочувствия 3 2 1 0

19. Страх 3 2 1 0

20. Чувство вины 3 2 1 0

21. Ухудшение памяти, внимания (невнимательность) 3 2 1 0

22. Повышенная чувствительность к критике 3 2 1 0

23. Ухудшение мышления (замедление темпа мыслительной деятельности) 3 2 1 0

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.

2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

3. Находите время для себя, выделяйте достаточно времени для сна и отдыха.

4. Позволяйте себе проявлять эмоции, иногда полезно просто выговориться.

5. Хвалите себя, позволяйте себе маленькие радости...

6. Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!