

ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка»

**Тренинг для педагогов: «Профилактика эмоционального
выгорания педагогов».**

Составитель: педагог-психолог

Радченко Г.Ю.

г. Невинномысск, 2021г

Цели тренинга:

- создание условий, способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания.
- передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления.
- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы.
- снятие эмоционального напряжения.
- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.
- развитие эмоциональной устойчивости, уверенность в себе.
- повышать самооценку педагогов, настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Оборудование:

- листы (А 4, фломастеры по количеству участников тренинга).
- музыка для релаксации.
- памятка для педагогов «Секреты возвращения радости».

План тренинга:

Теоретическая часть:

1. Приветствие ведущего, объявление темы и цели тренинга.
2. Притча «Стакан».

Практическая часть:

3. Упражнение «Скорая помощь».
4. Освоение методики «Децентрация».

Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния:

5. Упражнение «Вопрос самому себе».
6. Упражнение «Шарик» (работа с гневом).

Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию:

7. Упражнение «Лестница».
8. Упражнение «Батон».

Определение своих личностных особенностей:

9. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».
10. Релаксационное упражнение «Волшебный сон».

Рекомендательная часть:

11. Подведение итогов занятия.
12. Памятка для воспитателей: «Секреты возвращения радости».

Содержание тренинга

1. Введение

В настоящее время одной из серьезных проблем образовательных учреждений является эмоциональное выгорание педагогов. У педагогов заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагогов в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов,

непосредственно работающих с людьми. Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения и воспитания дети нередко нарушают дисциплину, возникают непредвиденные конфликты с родителями. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, различными поручениями. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс... Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога. Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми - это учителя, воспитатели, социальные работники, психологи, врачи, журналисты.

2. Притча «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 парализовать 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.

3. Упражнение «Скорая помощь».

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

4. Освоение методики «Децентрация»

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: “снял” центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, “выбросить” отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него. Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию.

Упражнение «Мария Ивановна»

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с заведующей. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается. Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь,

наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

5. Упражнение «Вопрос самому себе».

При эмоциональном напряжении хорошо действуют методы самовнушения и мысленного положительного настроя. Используем приемы «Вопрос самому себе». Упражнение «Вопрос самому себе» Данное упражнение нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуации прессинга (давления). Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе вопросы:
-Это действительно так важно?
-Рискую ли я чем-то очень важным для себя?
Будет ли это для меня так важно через 2 недели, через месяц?
-Стоит ли за это умереть?
Может ли что-то еще быть хуже?
Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

6. Упражнение «Шарик» (работа с гневом).

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Ведущий надувает воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик -это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

(Он улетит.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуем другой шарик и попробуем выпускать из него воздух маленькими порциями. Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

7. Упражнение «Лестница».

нарисовать лестницу. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры, вот как вы решите так себе ее и обозначьте. Теперь обозначьте где вы находитесь, здесь в центре, внизу, вверху. Просто ответьте себе на вопрос: Где я нахожусь в данный момент?

Давайте рассмотрим ответ на ваши вопросы?

Первая ступенька – Я не буду этого делать никогда!

Вторая ступенька – Я не могу это сделать (не умею, не получится).

Третья ступенька – Я хочу это сделать!

Четвертая ступенька – Как мне это сделать?

Пятая ступенька – Я попробую...

Шестая ступенька – Я могу это сделать!

Седьмая ступенька – Я это делаю!

Восьмая ступенька – Это же так просто!

Конечно же здесь важно нигде вы не находитесь, а место которое вы выбрали, оно идет в движении вверх или вниз. Готово ли вы решать свои проблемные вопросы, или остановились на месте. Что вам нужно сделать для того чтобы перейти на лестницу выше!

Запишите первое что приходит в голову, любое! Что нужно сделать вам для того чтобы подняться на ступеньку выше. И это ваше личное индивидуальное решение, непохожее ни на кого.

Лестница нужна для того, чтобы понять, кто готов к переменам, а кто нет. Так как стресс, если он хронический, или собственно эмоциональное выгорание, предполагает следующий шаг, это желание хочу или не хочу что-то менять в себе, в своей жизни.

8. Упражнение «Батон».

Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. На листе бумаги рисуем «батон» 2 шт (или 2 овала). Вам пока необходим один, выберите, тот который нравится, любой.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете РАБОТЕ.

Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша СЕМЬЯ! Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок и своя жизнь.

ЗДОРОВЬЕ! Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куска.

САМООБРАЗОВАНИЕ! В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.Е. как вы повышаете свои профессиональные знания, как их расширяете, как вы это понимаете.

УВЛЕЧЕНИЯ! это и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений. У кого осталось место для увлечений, **ВОТ У КОГО** они **ЕСТЬ**, это просто замечательно!

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (Посчитать сколько таких педагогов в аудитории). Возможно похлопать им!!!! Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.

Исправлять можно. Проверять никто не будет.

Переходим ко второму батону. А теперь распределите все эти критерии **ИДЕАЛЬНО**, как бы вы хотели. Независимо от обстоятельств сегодня, посмотрите на ваш второй батон и распределите коротенько обозначьте, где какие теперь позиции займут места.

Теперь снова вопрос, это **ВАЖНО! ЗАПИШИТЕ**

Что **ВЫ** можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? (у кого реальное и идеальное не совпало для того этот вопрос актуален).

В этом упражнении - здесь спрятался **БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ**.

Главное, коллеги, помните, что любой тестовый материал, является коррекционным. Вы отмечаете, сами оцениваете и диагностировать себя, есть возможность подвинуть эти границы.

9.Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Известно, что в результате эмоционального выгорания развивается склонность к чувству вины, самооценка понижается. Предлагаю использовать упражнение «Мой портрет в лучах солнца», которое способствует углублению процессов самораскрытия, помогает педагогу находить в себе главные индивидуальные и личностные особенности.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, педагог находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

10.Релаксационное упражнение «Волшебный сон».

Проводится под спокойную музыку и речевое сопровождение. Тело полностью расслаблено.

Текст упражнения:

Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем (2 раза). Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают... Отдыхают, засыпают... (2 раза). Шея

не напряжена и расслаблена она... Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляются (2 раза). Дышится легко...ровно... глубоко... (пауза)Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем, потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза, Проснуться. Вот пора нам и вставать! Бодрый день наш продолжать!

Для восстановления нервной системы используем метод активного расслабления – релаксацию. Человеку, умеющему выполнять релаксацию, не страшны психические стрессы, он может остановить “психическую бурю” в самом начале. Практически все, кто начинает регулярно выполнять релаксацию, отмечают положительные сдвиги в собственном характере - он становится более ровным, спокойным, появляется уверенность в себе, терпимость к чужим недостаткам. Многие отмечают взлет творческих и интеллектуальных возможностей, повышение работоспособности.

Заключение.

По мнению великого классика Л.Н. Толстого, качество жизни человека определяется количеством радости в ней. Вспомните себя в детстве, как правило, вы искренне радовались жизни и не подозревали, что со временем можете потерять этот дар. Мы часто в себе подавляем улыбку. Замещаем ее сомнениями, страхом, обидами, раздражением. Мы становимся такими важными, серьезными и скучными, радость угасает на ваших лицах. Радость — это главное топливо осознанной жизни, это сосредоточение смыслов и ценностей. Я дарю вам «Буклет с секретами возвращения радости» (возьмите себе те, которые вам понравятся):

Применяйте их каждый день и уже в течение первой недели заметите, как радость начнет наполнять ваше сердце. Сделайте эти секреты вашей привычкой и наблюдайте за удивительными переменами.

Анонимно

Экспресс-оценка «выгорания»

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

1. Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен. Да Нет
2. Если бы у меня бала возможность уйти на пенсию, я сделала бы это без промедления. Да Нет
3. Коллеги по работе раздражают меня. Да Нет
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия дети, родители и т.д. Да Нет
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывалась от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. Да Нет
6. Коллегам (детям, родителям и т.д.) я придумала обидные прозвища, которые использую мысленно. Да Нет
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной. Да Нет
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое. Да Нет
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, я начинаю быть раздражительной. Да Нет
10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнула бы что-нибудь новенькое. Да Нет

Оценка результатов

- 1 балл- синдром выгорания вам не грозит
2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел
7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.
10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

Литература:

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 12.