

**ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»**

**Тренинг «Профилактика эмоционального профессионального  
выгорания педагогов»**

Составитель: педагог-психолог  
Шарова Ю.В.

г. Невинномысск, 2023г.

**Аннотация.** Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Все это обусловило выбор направления работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания.

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

**Задачи:**

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.
4. Повышать самооценку педагогов.
5. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
6. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.
7. Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.
8. Обучение способам саморегуляции.

**Форма проведения:** круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

**Материалы и оборудование:** бумага, клубок ниток, мяч, карандаши.

**Структура тренинга**

**Вводная часть**

**Цель:** положительный настрой участников на тренинг, знакомство с темой тренинга, озвучивание его целей.

«Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» (В.А.Сухомлинский).

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, и других специалистов, работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около

60% педагогов. Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. Такие заболевания, как гипертония, язва желудка становятся профессиональными заболеваниями педагогов. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме профессионального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Для реализации цели профилактики синдрома «сгорания» разработан специальный тренинг, который направлен на решение двух основных задач - непосредственно профилактические и коррекционные меры по предупреждению психического выгорания посредством работы с личностными качествами и налаживания социально-психологического климата в коллективе.

### **Теоретическая часть**

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального «сгорания». В настоящее время синдром эмоционального «сгорания» удостоен диагностического статуса.

Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

### **Причины возникновения СЭВ у педагогов**

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д.

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

### **1. Приветствие**

- Здравствуйте! Уважаемые коллеги, рада вас видеть. Располагайтесь, позвольте своему телу занять удобное положение.

## **2. Практическая часть**

### **1. Упражнение «Поза Наполеона»**

Цель: выявление насколько группа готова к работе.

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Это упражнение показывает, насколько группа готова к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать. Также это упражнение может использоваться для сплочения группы.

### **2. Упражнение «Паутина»**

Цель: осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими; формирование позитивного самовосприятия.

Участники садятся в круг, каждый называет свое имя и 2 - 3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Марина - мечтательная, миролюбивая».

Участник берет клубок нити в руки и, рассказав о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему, напротив. Таким образом, все сотрудники оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое. Далее следует распутать паутину в обратном порядке.

### **3. Упражнение «Я учусь у тебя»**

Цель: поддержание положительного эмоционального настроения друг к другу.

Педагоги встают в круг, ведущий бросает каждому мяч со словами: «Я учусь у тебя ...». Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...». Затем он бросает мяч другому участнику.

Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности.

Юлия Сергеевна: «Да, у меня можно этому научиться».

Обсуждение.

### **4. Упражнение «Дружественная ладошка».**

Участникам раздаются листки бумаги.

Ведущий: Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев

ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам.

### **5. Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»**

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?
- Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?
- На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)
- Где может пригодиться такой способ организации работы?

### **6. 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:

- Я
- Муж (жена)
- Дети
- Работа
- Друзья, родственники.

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

### **Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения**

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить упражнение, такое как «Муха»,

### **7. Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **8. Упражнение «Улыбка».**

Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».

Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас.

#### **Тренировка улыбки.**

Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день «держат на лице улыбку» примерно 1 минуту. Это упражнение можно проводить везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора. Интересен следующий эффект, который возникает при этой тренировке. В первые секунды у вас вместо улыбки может получиться гримаса, особенно если вы находитесь в раздраженном состоянии. Но примерно через 10 секунд вы начинаете казаться смешным самому себе. Это означает, что ваша гримаса уже трансформируется в улыбку. Потом вы начинаете потихоньку подтрунивать над собой. Вы спрашиваете, действительно ли в этой ситуации надо раздражаться. Несколько секунд спустя, вы замечаете, что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

### **9. Упражнение «Волшебная шкатулка»**

Цель: поднятие настроения.

Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на их ожидает сегодня, или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

### **3. Рефлексия**

#### **Релаксационное упражнение "Новое платье"**

Сядьте удобно, опустите плечи, вслушайтесь в спокойную музыку, выдохните напряжение, расслабьтесь, можете закрыть глаза. Вы сидите удобно, и ваши мышцы отдыхают. Проследите, чтобы не были сжаты зубы и руки в кулаки. Губы мягко сомкнуты. Мышцы плеч расслаблены, голова - чуть откинута, плечи - расправлены. Прислушайтесь к своему дыханию, постарайтесь сделать вдох - глубоким, а выдох - удлинить, можно выдохнуть сквозь губы, расслабляя брюшную стенку. Вы отдыхаете, ничем не озабочены, и ничто Вас не беспокоит и не тревожит.

Теперь я медленно, тихо и ритмично считаю до 7. Вы мысленно вместе со мной идете по улице, делаете 7 шагов и оказываетесь в магазине "Одежда": 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... заходите внутрь.

В этом магазине много различной одежды всех фасонов и цветов, есть старинные наряды и современная одежда. Вы просматриваете костюмы, платья и выбираете себе понравившиеся.

Вы приходите домой, надеваете на себя выбранную красивую вещь. Посмотрите внимательно свой наряд – цвет, фасон, удобно ли он сидит на вас.

Посмотрите на себя в зеркало: вы довольны собой, вы себе нравитесь. Улыбнитесь себе и снимите наряд.

Откройте шкаф с вашей одеждой. Вы видите, что там нет свободных вешалок, а вам нужно убрать свой новый наряд. Для этого выберете какую-нибудь старую вещь и выкиньте ее, освободив место для новой одежды. Вместе с этой старой одеждой вы выбрасываете свои прошлые опасения, тревоги, неудачи и ошибки, и не сожалейте о них.

Повесьте новую вещь в шкаф. Откройте свой шкаф, свой дом и свой мир для перемен. Откройте глаза и возвращайтесь к нам в реальный мир обновленными. Многие из вас готовы к переменам в вашей жизни, готовы расстаться со старым и отжившим, и мы желаем вам удачи на этом пути.

**И закончить нашу встречу хотелось бы притчей.**

**Притча «ИСПОЛНЕНИЕ МОИХ ЖЕЛАНИЙ»**

- Алло, здравствуйте! Могу я поговорить с Богом?

- Здравствуйте! Соединяю!

- Здравствуй, Душа моя! Я внимательно слушаю тебя!

- Господи, прошу Тебя, исполни мои желания!

- Конечно, дорогая, все, что угодно! Но сначала, я тебя соединю с отделом исполненных желаний: постарайся понять, какие ошибки ты допускала в прошлом!

... Металлический голос в трубке: “Подождите, пожалуйста, Вас соединяют оператором отдела исполненных желаний” ... Жду...

- Приветствую Вас! Что бы Вы хотели узнать?

- Здравствуйте! Меня к вам перенаправил Господь и сказал, что прежде чем загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние.

- Понятно, минуточку... А, вот! Все желания души. Вы слушаете?

- Да, внимательно.

- Начинаем с последнего года:

1) Надоела эта работа! (исполнено: “работа надоела!”)

2) Муж не обращает внимания! (исполнено: “не обращает!”)

3) Ой, мне бы немного денег! (исполнено: денег – немного)

Подруги – дуры! (исполнено: они – дуры)

Мне бы хоть какую-нибудь квартирку! (исполнено: на 10 этаже под самой крышей, крыша течет. Просила ведь “какую-нибудь”)

Мне бы хоть какую-нибудь маленькую машинку! (исполнено: получи “Запорожец” лохматого года)

Ой, ну хоть бы в отпуск, хоть куда-нибудь (исполнено: к свекрови на дачу, ей как раз рабочая сила нужна)

Ну что такое, никто цветов не подарит (исполнено: не подарит)

Продолжать? Здесь примерно на год чтения!

- Нет, нет, все поняла! Перенесите мой звонок на Творца!

- Господи, я все поняла! А сейчас, я хочу как следует подумать.

Можно мне перезвонить попозже?

Смешок в трубке...

- Конечно, дорогая Душа моя... Когда угодно!

**Подведение итогов:** Проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!



## **Примеры рекомендации по профилактике**

### **«Эмоционального выгорания педагогов. Что делать?»**

#### Алгоритм индивидуальной работы

- Взаимоподдержка.
- Доброжелательность друг к другу.
- Не бояться хвалить друг друга.
- Прощать промахи другим. Критиковать не при народе, а лично.
- Не поднимать планку требований бесконечно. У людей есть предел!
- Свободное общение педагогов. Сбегать от реальности. Менять обстановку.
- Выезжать всем педагогам на природу, экскурсии.
- Шопинг. «Если горит на работе – набросьте тряпку. Желательно от кутюр».
- Не забывать о любви.
- Иметь хобби, увлечение.

#### Алгоритм организации рабочего пространства

- В конце недели после занятий показывать в актовом зале новые художественные фильмы (ходить в кино некогда).
- Открыть стоматологический кабинет в колледже.
- Обустроить косметический салон: косметолог, парикмахер, маникюр, педикюр, массаж (или приглашать специалистов по определённым дням).
- Комната отдыха и релаксации в колледже. Гипнотический сон.
- Разрешить педагогам пользоваться чайниками, кипятильниками и микроволновыми печами.

#### Алгоритм работы коллектива

- Устроить психологический тренинг для учителей. Кричать долго и громко.
- Организовать динамические паузы для педагогов (2 раза в день).
- Дополнительный отпуск в середине учебного года (в обязательном порядке). Отправлять педагогов на курорты во время всех каникул.
- Уменьшить нагрузку, а зарплату увеличить.
- Больше педагогов – мужчин в школу.
- Отменить заполнение всех бумажек, журналов и отчётов.

Что-то выглядит с определённой долей юмора, но в каждой шутке есть и рациональное зерно.

Результаты «мозгового штурма» рекомендуется вывесить в преподавательской комнате для ознакомления коллективом и администрацией учебного заведения [2].

## Приложение 2

### **Дополнительные материалы**

### **Экспресс-оценка профессионального выгорания**

Участникам раздаётся анкета на бумажных носителях.

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

- Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
- Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
- Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).
- На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
- Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища, которые использую мысленно.
- С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
- За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

**Подсчитайте количество положительных ответов.**

**0 – 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 серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас [10].

Приложение 3

**Дополнительные материалы**

**Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках»**

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,
- Широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.

- Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза [10].

#### Приложение 4

#### Дополнительные материалы

#### Памятка педагогу №1

- Не позволяйте себе брать работу на дом!
- Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
  - Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
  - Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
  - Используйте «паузы» в работе.
  - Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).
  - Чаще общайтесь с единомышленниками.
  - Избегайте ненужной конкуренции.
  - Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
  - День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
  - Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
  - Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
  - Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта.
  - Помните – смех продлевает жизнь!
  - Будьте оптимистами [10]!

#### Приложение 5

#### Дополнительные материалы

#### Памятка педагогу №2

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
  - Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
  - Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
  - Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.

- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать».
- Использовать возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».
- Не забывайте, что вы красивы [9].