**Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

Цель: профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи**: знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками; определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии; анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью; снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

**Материалы и оборудование**: интерактивная доска, бумага, ручки, листы с изображением баланса, презентация.

**1. Вступительное слово: «Проблема эмоционального выгорания педагогов»**

**Слайд 1** Сегодня я предлагаю вам познакомится с важной информацией о синдроме эмоционального выгорания и практическими методами его профилактики. Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Появляется опасность возникновения эмоционального выгорания.

 **Слайд 2,3** «Профессиональное выгорание - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психо­физиологические и поведенческие компоненты» (Гринберг Д., 2002)

По мнению Бойко В.В. эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

 **Слайд 4** Для начала рассмотрим причины возникновения этого синдрома. Существует **три фактора** профессионального выгорания.   Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – **это результат действия совокупности всех факторов** как на профессиональном, так и на личностном уровне.

**Личностный фактор:**

* чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства.
* низкая или чрезмерно высокая эмпатия;
* авторитарность по отношению к другим;
* низкий уровень самоуважения и самооценки и  др.

        **Ролевой фактор**:

* конфликт ролей и ролевая неопределенность (Х. Кюйнарпуу),
* профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция .

**Организационный фактор:**

* нечеткая организация и планирование труда;
* монотонность работы;
* вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;
* строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения;
* негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности;
* напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег;

**Слайд 5** Основные стадии выгорания

• **Эмоциональная истощенность**. При выгорании появляется чувство постоянной усталости, нежелание ходить на работу. Возникают ощущения беспомощности, безнадежности, снижение работоспособности, отсутствие положительных эмоций.

• **Деперсонализация.** Появляется циничное отношение к своей трудовой деятельности, отсутствует эмоциональная включенность в работу, возникает негативное отношение к детям и их проблемам. Педагог дистанцируется от детей, ожидает от них плохого поведения, не верит в сильные стороны воспитанников. Появляется нежелание общаться с коллегами, игнорируются просьбы руководства.

• **Редукция профессиональной деятельности**. В этот момент педагог начинает ощущать свою профессиональную некомпетентность, осознает неуспехи в работе, не дорожит полученными результатами.

**Слайд 6** Сидром выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии- три лестничных пролета (Маслач, 1982)

 **Слайд 7 ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

Первый признак выгорания – эмоциональное истощение, соматизация. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

**Первая стадия** *—* на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет

 **Слайд 8 ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

На второй стадии 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 (школьников, больных, клиентов), «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 полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

 **Слайд 9 ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

Третья стадия — собственно личностное выгорание. Характерна ощущение утраты собственно эффективности и падение самооценки, депрессия. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, полная потеря интереса к работе и жизни вообще, снижается удовлетворения работой. Наблюдается эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

**Симптомы профессионального выгорания**: психофизические симптомы**,** социально-психологические симптомы**,** поведенческие симптомы.

Для того чтобы избежать подобного развития событий, используем известные четыре уровня личностных ресурсов, способствующих улучшению эмоционального состояния.

**Слайд 10**

* **Физиологический уровень** является базовым.

На этом уровне важно постоянно поддерживать организм в работоспособном состоянии. Занятие спортом, походы в бассейн, на танцы, прогулки на свежем воздухе не только улучшают физиологическое состояние организма, но и положительно влияют на эмоциональное состояние. Найдите время для одного из этих занятий и уделяйте ему час–два каждый день. При этом необязательно сразу же бежать записываться в фитнес-центр, можно просто гулять на свежем воздухе. Например, каждый день проходить какое-то расстояние до работы. Вспомните, что когда-то вы очень хотели научиться танцевать, сейчас как раз можно это освоить.

Важно вкусно и правильно питаться. Составьте себе разнообразный рацион на неделю, при этом постарайтесь использовать различные продукты, богатые витаминами. Попробуйте сделать так, чтобы каждый прием пищи отличался от другого, чтобы каждый раз была какая-то новая закуска или блюдо. Один из важных способов борьбы с эмоциональным выгоранием — это умение правильно взаимодействовать с самим собой, или саморегуляция.

**Слайд 11**

* **Психологический уровень**. Он включает в себя три подуровня :

 а) Эмоционально-волевой. Осознание и принятие своих чувств и эмоций, которые возникают при мысли о работе. Осознание их, а не вытеснение позволяет адекватно реагировать на сложившуюся ситуацию.

— Возьмите лист бумаги и напишите на нем все эмоции и чувства, которые вызывает у вас работа. Затем с помощью двух ярких разноцветных фломастеров выделите одним цветом положительные моменты, а другим — эмоции и чувства, которые вызывают напряжение. Это поможет вам понять, какие эмоции и чувства преобладают у вас при мыслях о профессиональной деятельности. Если положительных моментов намного больше, то можно искренне порадоваться за себя и с радостью продолжать работу. Если же больше негативных эмоций, необходимо переработать их на когнитивном уровне.

б) Когнитивный. На когнитивном уровне важно понять причины негативных эмоций, осмыслить их. Важен поиск первопричин сложившийся ситуации. На этом этапе можно рационально перестроить свое отношение к ситуации на основе осознания первопричин происходящего.

Возьмите одну из негативных эмоций, которые вызывает у вас работа, и проанализируйте, почему она возникает. Она же появляются не просто так, а, возможно, из-за действий других людей и вашей реакции на это.

Затем проработайте каждую из отрицательных эмоциональных реакций. Осмыслите, из-за чего они появляются в вашей жизни.

в) Следующий подуровень — поведенческий (деятельностный). Наша активность и гибкость поведения, возможность перестройки деятельности, корректирование стратегий и планов позволят избежать появления новых негативных эмоций.

Подумайте, как избежать повторения негативного события. Какие шаги надо предпринять, чтобы больше не получать негативных эмоций на работе. Возможно, стоит отказаться от какой-то нагрузки или поговорить с коллегами или руководством.деятельности, активизация или дезактивизация поведения или деятельности.

**Слайд 12**

* **Социальный уровень**: выполнение различных социальных ролей. Вспомните о том, что, помимо профессиональной роли, у вас есть большое количество разнообразных социальных ролей, которые могут приносить удовольствие и удовлетворение. Напоминайте себе о том, что вы не только педагоги, но еще и жены, матери, любимые… Задумайтесь о том, как на ваше состояние влияют люди, с которыми вы регулярно общаетесь. Постарайтесь побольше взаимодействовать с теми людьми, с которыми вам приятно проводить время. Не общайтесь с большим количеством людей, если это не приносит вам удовольствия.

**Слайд 13**

* **Духовный уровень**.

Важную роль в нашей жизни играет такое понятие, как надежда. Мы надеемся на лучшее несмотря ни на что, не отчаиваемся, если то, чего ожидали, не произошло. Вера — это убежденность в каком либо знании или возможностях. Очень важно во что-то верить. Это дает жизненные силы.

Повысить этот уровень можно с помощью занятия творчеством, элементами арт-терапии, прослушиванием музыки. Вспомните о любимом хобби или попробуйте новую деятельность. Начните рисовать, лучше всего красками и на большом листе бумаги, при этом можно не рисовать сюжетные картины, а просто выплескивать на бумагу свои эмоции, как бы разукрашивать белый лист переживаниями. Можете заняться рукоделием — много всего можно попробовать. К тому же новые увлечения позволят сделать красивые и интересные подарки друзьям и коллегам.

Мы можем сами помочь себе выбраться из эмоциональной ямы. Изменив какие-то детали своей жизни, мы изменим свое эмоциональное состояние, что, несомненно, скажется и на профессиональной деятельности

**II. Практическая часть**

 **Слайд 12**

**1. Способы, связанные с дыханием.**

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно – психическую напряженность.

**Слайд 13**

**2.Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

**Упражнение «Муха»**

Сядьте удобно: руки свободно положите 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.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы удивления, радости и пр.)

**Слайд 14**

**3.Способы, связанные с воздействием словом**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

**Способ 1. Самоприказы.**Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

* Сформулируйте самоприказ.
* Мысленно повторите его несколько раз.
* Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

**Способ 2. Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

* «Именно сегодня у меня все получится»;
* «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
* «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
* «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
* 3. Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

 **Слайд 15**

**Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

 **Слайд 16**

**Упражнение «Окажи внимание другому»**

Педагоги по цепочке должны сказать друг другу что – нибудь приятное. Например: « У вас очень красивые глаза». Педагог, которому это говорят, должен ответить: «Спасибо, я знаю, что у меня очень красивые глаза» - подкрепить это еще одной похвалой. Например, «А еще я умею петь». Областью для похвалы может быть внешность, черты характера, достижения и способности участника. Начало фраз « У Вас…», «Вы…», «Спасибо, я знаю…».

**Слайд 17** Здесь хорошо помогают элементы релаксационных упражнений (техника напряжения и расслабления), а также телесно-ориентированные техники. Например, каждое утро можно начинать с «гимнастики мозга» или самомассажа.

**Слайд 18** Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности);
* *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления);
* *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
* купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

**Слайд 19**

 **Упражнение « Модель баланса»**

Представьте себе, что вся наша жизненная энергия заключена в 100 %. Сейчас наша задача определить, куда мы её тратим в течение дня. Для этого используем энергетическую шкалу (систему координат). Верхняя часть шкалы - У будет обозначать время, которое тратится на уход за телом, нижняя часть шкалы У – общение. Левая часть шкалы Х - энергия, которая тратится на фантазии, правая часть – деятельность. Вы должны распределить энергию по 4-м сферам, но в сумме она не должна превышать 100%.



 **Слайд 20**

**Сфера тело**: забота о физическом здоровье: режим сна, питания, гигиена тела, физические упражнения, массаж, салон красоты

**Сфера деятельности:** различные виды деятельности: профессиональные, учебные, домашние ( работа, учеба, работа по дому, социальный статус, воспитание детей, вторая работа)

 **Сфера контактов (Общение) или традиций :** контакты и отношения с партнером, детьми, друзьями, коллегами, другими людьми, родители (входят только личные контакты)

 **Сфера фантазии:** воображение, интуиция, религия, размышления о смысле жизни и деятельности, о будущем, философия жизни, мечты, планы, ожидания, книги, телевидение, Интернет, театр алкоголь, наркотики и т.п.

**Слайд 21** Теперь соедините полученные точки, и посмотрите на фигуру, которая у вас получилась. Насколько комфортно вы чувствуете себя в жизни с вашей моделью? Пожалуйста, кто хочет высказаться?

Давайте вернемся к шкале. Посмотрите на нее и подумайте, что бы вы хотели изменить. Если считаете нужным - сделайте это. Кто хотел бы сказать несколько слов?

Если квадрат, ромб, значит, вы умеете гармонично распределять свои жизненные силы. Это идеальный вариант.

Бегство из сферы контактов в сферу деятельности или в сферу тела. То значит вы слишком много тратите энергии на работу, то у вас недостаточно времени и сил на общение с близкими, на заботу о своем здоровье, на внутренние размышления, как следствие – обиды, непонимание, конфликты с близкими, проблемы со здоровьем, ощущение пустоты. То есть, отсутствие внимания к какой-то из жизненно важных сфер отрицательно скажется на всей вашей жизни, отношениях с окружающими.

 Если бегство в сферу фантазий – религия, компьютерная зависимость, алкоголь. Идет перекладывание ответственности, уход от реальности т.д.

В сфере деятельности начинают происходить конфликты с начальством, подчиненными ( не по рабочим вопросам).

Когда мы уходим от чего- либо, затем появляются симптомы: головные боли , бессонница.

Модель нашего баланса постоянно меняется. Сегодня она выглядит так, завтра может выгладить по другому.

 **Слайд 22 Упражнение**

Напишите, пожалуйста 3 пункта, что в ближайшее время можно сделать для изменения своего баланса.

 **Рефлексия.**

### Участники обмениваются впечатлениями и мнениями. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге. Спасибо за сотрудничество, вашу работу на занятии. Мне хотелось бы пожелать вам, чтобы вы не забывали, что человеку подвластно все, и в вашей власти изменить в жизни то, что вам не нравится.

Рекомендации:

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей;

2. Позитивное общение;

3. Профессиональное развитие и самосовершенствование;

4. Уход от не нужной конкуренции (желание быть первым)

5.Овладение навыками саморегуляции;

6. Сохранение позитивной точки зрения (здравствуй солнышко, Как хорошо ты выглядишь)