

Тренинг «Эмоциональное выгорание педагогов»

Подготовила: педагог-психолог Маркушева Ю.В.
МКДОУ Сортавальского МР РК
ДС №23, корпус № 2

Цель: Профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- Активизация процесса самопознания взаимопознания у педагогов;
- Создание условий для групповой сплоченности;
- Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;
- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;
- Снятие эмоционального напряжения;
- Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.

План тренинга:

1. Вводное слово
2. Тест на дистресс
3. Рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве»
4. Мозговой штурм «Мой рецепт преодоления стресса»
5. Упражнение «Лестница»
6. Упражнение «Распредели по порядку»
7. Упражнение «Ведро мусора»
8. Рекомендации
9. Упражнение «Источник»
10. Рефлексия.

Оборудование: Мультимедиа проектор, презентация, магнитофон, фонограмма со звуками водопада, распечатанные буклеты с рекомендациями, анкеты, листы бумаги, урна.

Участники: педагогический коллектив ДОУ.

Время проведения: 1-1,5 часа.

Ход проведения:

1. Вводное слово

Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс.

Когда мы эмоционально выгораем первое что-то с нами происходит – это стресс. Стресс – это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

«Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем. То есть все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события.

Стресс бывает хороший и плохой (Пример стресса – Это когда педагог участвует в конкурсе «Воспитатель года» и получает положительные эмоции. Пример дистресса - это несчастный случай дома, в детском саду- ничего хорошего, одни отрицательные эмоции)

Дистресс – это вредоносный стресс, который может иметь социально опасные последствия, в том числе неадекватное поведение.

2. Тест на дистресс:

Отмечайте галочкой симптомы будут у вас встречаться.

Симптомы дистресса:

- * рассеянность;
- * ухудшение памяти;
- * повышенная возбудимость;
- * постоянная усталость;
- * потеря чувства юмора;
- * недовольство собой, нежелание работать;
- * пристрастие к алкогольным напиткам;
- * отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);
- * иногда боли в голове, спине, в области желудка;
- * полное отсутствие источников радости.

Если у вас присутствуют 5 или более из этих признаков, то нужно срочно самовосстанавливаться. Исследования показывают что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления.

Для синдрома эмоционального выгорания характерны данные симптомы:

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедание.

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.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:

- начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);
- проведение открытых мероприятий, на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения;
- окончание учебного года.

Исследования показывают что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления.

3. Рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве»

Цель: пробуждение творческого потенциала участников. Стимулирование к тому, что бы выйти из своих привычных ролей, посмотреть на ситуацию воспитания в детском саду с разных позиций, на себя со стороны.

Материал: Ватманы на группы, фломастеры. Карандаши.

Инструкция: «Сейчас мы с вами разделимся на мини группы и разойтись как можно дальше что бы другие участники не слышали ваших творческих замыслов.. Деление на

группы происходит следующим образом вытаскиваем билетки с названием группы(Педагоги, воспитатели, творческая группа).

У каждой группы будет лист ватмана, на которой нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Это может быть человек с некой характерной внешностью, предмет, символизирующий эмоциональное выгорание, все что угодно, но нельзя это описывать словами. Придумайте образ и его название, запишите его на оборотной стороне ватмана. Вам дается на это 10 мин.

Теперь по очереди покажите свои рисунки, авторы молчат и слушают, а другие группы обсуждают. Вопрос: Что вы видите на рисунке, какие символы используются чтобы выразить эмоциональное страдание?

А теперь авторы назовите свой рисунок и скажите, каков был ваш изначальный замысел, кого вы рисовали, что хотели сказать рисунком.

Теперь передайте соседней группе по часовой стрелке свой рисунок. Ваша задача – так изменить полученные вами соседский рисунок, чтобы вместо выгорания там было изображено что-то позитивное, можно дописывать фразы. Придумать новое название. Давайте обсудим, как изменился рисунок. Авторы молчат. Какой была идея автора.

Вот видите все можно изменить, даже самую тяжелую ситуацию.

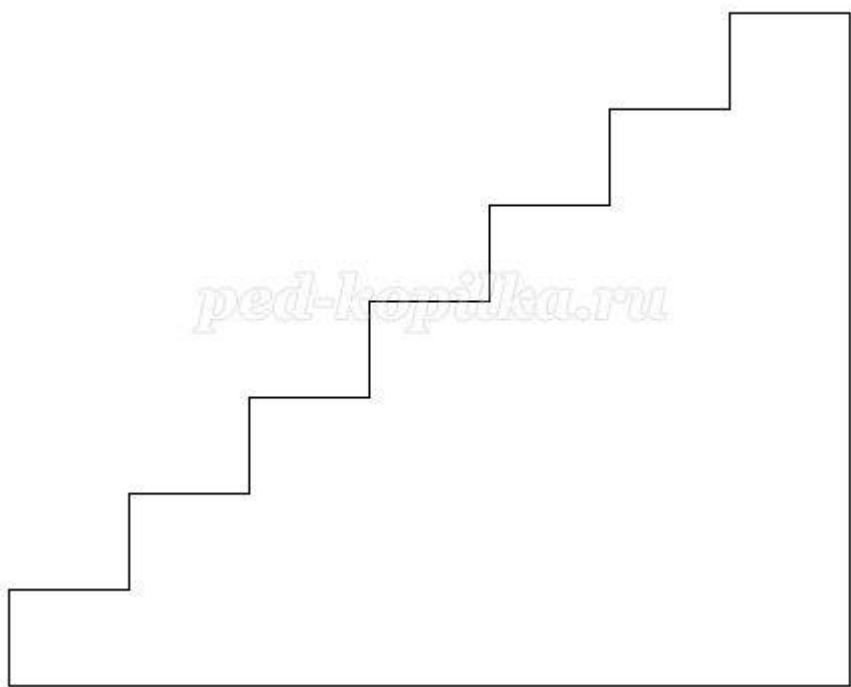
4. Мозговой штурм «Мой рецепт преодоления стресса».

Упражнение «Ящик с проблемами»: на листе бумаги сформулировать одну свою проблему и положить его в ящик. Перемешать их, после чего каждый вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так находят решения всех ситуаций, возможно, совместными усилиями.

5. Упражнение «Лестница»

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Материалы: листы бумаги со схематичным изображением лестницы, ручки.



Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает Вам находиться наверху?

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».
Материалы: листы бумаги, ручки.

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж
- Я

- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я

2. Муж (жена)

3. Дети

4. Работа

5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

7. Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

8. Рекомендации

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

И заключительным этапом тренинга предлагается провести релаксационное упражнение.

9. Упражнение «Источник»

Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации).

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли уходят вместе с водой.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинке назад в наш детский сад, в наш музыкальный зал. Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника возвращайтесь в наш круг и постепенной открывайте глаза».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге. «Спасибо всем за плодотворную работу!».

10. Рефлексия

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

Приложение 1

Анкета "Обратная связь"

1. Ваша степень включенности в занятие с педагогом-психологом (обведите): 0 1 2 3 4 5 6
7 8 9 10
2. Что мешало вам быть включенным в занятие с педагогом-психологом? ____
3. Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: ____
4. Что вам не понравилось на занятии? Почему? ____
5. Ваши мысли после занятия ____
6. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т. п.) ____

Приложение 2

«Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко (в модиф. Е.Ильина)

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.

14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Бланк ответов

Номера утверждений и вариант ответа							Баллы
1	6	11	16	21	26	31	
2	7	12	17	22	27	32	
3	8	13	18	23	28	33	
4	9	14	19	24	29	34	
5	10	15	20	25	30	35	
Общая сумма баллов:							

Обработка данных

Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку – 10 баллов – получили от компетентных судей те признаки, которые наиболее показательны для симптома.

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом *«Неудовлетворенность собой»*:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом *«Загнанность в клетку»*:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом *«Редукция профессиональных обязанностей»*:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом *«Эмоциональная отстраненность»*

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом *«Личностная отстраненность (деперсонализация)»*:

+5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная **45** и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от **50** до **75** – о начинающемся «выгорании», сумма **80** баллов и выше — об имеющемся «выгорании».