

## Психологическое просвещение

### **Тема: Синдром профессионального выгорания...**

**Цель:** Знакомство участников мероприятия с проблемой - профессиональное выгорание.

**Задачи:**

1. Ознакомить педагогов с понятием “Что такое учительский стресс”?
2. Дать информацию по теме “Здоровье - на втором плане”.
3. Выполнить тест “Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?”

**Пособия:** Информационные листы, бланки с тестами, ручки.

Участники: учителя, психологи.

Ведущий предлагает всем участникам **задания:**

- “**Мой выбор или как я провожу свободное время**”;
- “**Я справлюсь!**”

**Цель:** определение круга интересов. Каждый ответ содержит информацию об эмоциональном выгорании педагогов школы.

Задание выполняется на листах, обсуждение предложенных ответов происходит за круглым столом.

Педагоги школы выражают свое мнение, делают выводы и знакомятся с упражнениями на снятие психофизических и психоэмоциональных нагрузок.

Встреча с педагогами рассматривает:

**1 этап – теоретический** (психолог дает краткие пояснения из предлагаемого теоретического материал);

**2 этап – практический (упражнения)**, идет выполнение теста “Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?” (работа по карточкам).

**1 карточка** – Если педагог сильно расстроен чем-то, а надо идти на урок... ваши действия?

**Совет** – Сосчитайте до 10 (глубокий вдох – выдох).

**2 карточка** – Успокоиться можно, если вы сделаете несколько глотков прохладной воды.

“Глотнуть” несколько глотков свежего воздуха, постоять у окна.

**3 карточка – Используйте энергизаторы.**

Учитель дает установку учащимся:

Внимание. Кто видит меня – здравствуйте!

Кто слышит меня – садитесь.

Ребята, а вы знаете, чем мы сегодня будем заниматься? (нет...), послушайте: идет сообщение темы урока... **Удачи!**

#### **Часть 1.**

Все слышали о людях, у которых от беспокойства начинает болеть голова, отсюда распространенные выражения типа:

“*Эта работа – сплошная головная боль!*” Э. Берн

#### **Учительский СТРЕСС**

Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. 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...

Необходимо все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное, напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как

гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще ГОВОРЯТ о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата. Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего “повседневный” психический потенциал человека. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушие учителя, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин школьного стресса детей.

Учителя, оказавшись втянутыми в водоворот реформы образования, постоянно сталкиваются с различными, не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками. Это нарушающие привычный, размеренный ход школьной жизни события создают дополнительное напряжение.

Предлагаемые тренинговые занятия, упражнения направлены на развитие эмоциональной устойчивости.

## **2. Тест “Нужно ли вам бороться со стрессом?” (самодиагностика)**

Ответьте “да” или “нет” на пять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
2. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы ноют, а в спине – тупая боль?
3. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье, в школе?
4. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения, сна?
5. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?

## **Упражнение 3. “Ассоциация”**

Все участники свои карточки, которые заполнили раньше то, что можно соотнести со словом **здоровье...**(сила, зазор и т. д. ) вывешивают на ватман с надписью –**ЗДОРОВЬЕ**.

**Упражнение:** Рассмотрим, а что же можно соотнести с понятием **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ...** (радость, гармония, стабильность и т. д. ) Все ответы проговариваются участниками. Психолог раздает каждому яркие картинки – цветы. Участники делают запись на одной из сторон картинки (...радость и т. д. )

В конце нашей встречи участниками создается творческая работа “Здоровье”. Все участники карточки – цветы вывешивают на один плакат.

## **Упражнение 4. Психотест: “Все ли у вас в порядке?”**

Педагоги отвечают на вопросы (да, нет)

- Легко ли вы находите общий язык с другими людьми?
- Насколько вы великодушны?
- Способны ли вы дать себе верную оценку?
- Умеете ли вы правильно планировать свое время?
- Умеете ли вы добиваться своего?
- Умеете ли вы решать свои проблемы?
- Умеете ли вы подать себя?
- Часто ли вы прислушиваетесь к внутреннему голосу?
- Умеете ли вы расслабляться?
- Умеете ли вы отдыхать от проблем?
- Легко ли вы поддаетесь влиянию других людей?
- Насколько вы открыты?
- Насколько хорошо вы умеете владеть собой?
- Знаете ли вы сильные стороны своего характера?
- Насколько хорошо вы умеете импровизировать?

- Радужная ли вы хозяйка?
- Легко ли вам осуществить задуманное?
- Любите ли вы приключения?
- Насколько вы отходчивы?

Результатом выходят ответы (да, нет), которые набрал каждый педагог при ответах (да, если их больше, то у вас пока все хорошо, если нет, то стоит задуматься над собой).

### **Упражнение 5. Полезные советы**

Для поддержания физической активности, психологического здоровья есть полезные советы:

А. - “Десять заповедей правильного питания”;

Б. - Физические упражнения для педагогов – **педагоги**, которые хотя бы раз в неделю занимаются физическими упражнениями с умеренной или повышенной нагрузкой, имеют меньше шансов заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В. - Необходимо придерживаться **активного** образа жизни (ходьба, бег, игра и т. д.)

Применение комплексов физических упражнений всегда оказывает благотворное влияние на **физиологию и психологию** человека.

Г. - **Зоны бодрости и здоровья:**

(психолог раздает памятки “Зоны бодрости”), при выполнении заданий указывает на расположение точек.

Каждый педагог должен знать и помнить то, что на теле человека есть зоны бодрости и здоровья. **Точечный массаж – метод рефлексотерапии, повышающий сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.** Зная точки бодрости, легко и быстро можно снять напряжение, головную боль, утомляемость. Соблюдая определенные условия, можно в рабочей обстановке (на работе) “восстановить” себя, если уделить для себя несколько минут.

### **Десять заповедей правильного питания для педагога**

1. **Никогда не ешьте, если не хочется и то, что не хочется** (исключение: пища лекарственная – лимон, чеснок, повышает иммунитет человека, приводит в порядок самочувствие). Идет защита от психоневрозов, ОРЗ.

2. **Если хочется** – сначала спросите себя, не стоит ли воздержаться.

(Не спорьте со вкусами, спорьте с привычками).

3. **Ни когда не ешь на ходу** (чередуйте отдых, работу, обед).

4. **Лучше часто** понемногу, чем редко помногу.

5. **Всякую** еду оплатят мускулы.

6. **Свежий воздух – хороший аппетит.**

7. Лучше теплое, чем холодное.

8. **Разнообразие – стратегия, однообразие – тактика.**

9. Прежде всего – естественность.

**Пища должна быть:**

- сырая.

- живая.

- природная.

10. **Пища – свята, это дар жизни, а не “средство”.**

**Получайте радость от трапезы!**

### **Упражнение 6. Игра “Мир без тебя” (для администрации школы)**

**Цель:** Определение нужности каждого человека в этом мире - на работе, в семье... и т. д.

**Пособия:** Очки.

**Психолог:** Для игры приглашается 5 человек, они играют роль – “школьная администрация”...

Задание – примерить гигантские волшебные очки, которые помогают увидеть в человеке только хорошее, даже то, что он иногда прячет от всех. Вот я сейчас примерю эти очки, выйду в центр и посмотрю через стекло на кого – ни будь из вас: и скажу - “Мир без тебя, Ирина Петровна был бы неинтересен, потому что ты (вы)... умеешь слушать других, потому что ты (вы)... надежная, уверенная, внимательная...”. А теперь ты, (вы - имя учителя), примерь волшебные очки, посмотри на педагогов и постарайся увидеть в ком – ни будь как можно больше хорошего, может быть об этом надо сказать вслух?

Так все пять участников примеривают очки.

**Завершение:** психолог благодарит всех и отмечает то, что каждый педагог – это личность (талантливая, душевная, внимательная и трогательная...) Администрация школы остается довольной тем, что педагоги в их коллективе подобрались такие замечательные. Спасибо всем!