**Тренинг "Профессиональное «выгорание» педагога и его профилактика"**

**Актуальность.**В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Современное общество представляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряжённые ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками), приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога. Следствием профессионального “выгорания” могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь с собственными детьми.

Следовательно, профессиональное “выгорание” - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное “выгорание” возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей “разрядки” или “освобождения” от них. Опасность “выгорания” состоит в том, что это не кратковременный проходящий эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”.

Поэтому в настоящее время становится актуальным коррекция психологического состояния и развития эмоциональной устойчивости педагога. Педагог должен уметь эффективно “сбрасывать” напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение со школьниками и коллегами по работе.

По мнению Л.Г. Федоренко, педагогу, чтобы не оказывать пагубного влияния на тех, с кем он общается (прежде всего, на детей и их родителей), следует разобраться с собой, со своим эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя.

Данный тренинг адресован педагогам, профессия которых по роду своей деятельности связана с общением с людьми, и требует навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Все развиваемые в тренинге навыки необходимы в профессиональной деятельности, как педагогам, так и руководителям образовательных учреждений.

**Цель:** Сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.

**Задачи:**

* Знакомство с понятием профессиональное “выгорание”, с его характеристиками.
* Анализ проявления признаков “выгорания”, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.
* Создание условий способствующих профилактике синдрома профессионального “выгорания”.
* Дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции.
* Снятие эмоционального напряжения освоением способов саморегуляции эмоционального состояния.
* Число участников тренинга может быть различным от 8 до 30 человек. Оптимальная группа состоит из 12-16 человек.
* Тренинг проводится в течение 3-4 часов в довольно просторном помещении.

**Тренинг состоит их трех частей:**

* Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.
* Вторая (основная) - это диагностический компонент и освоение навыков эмоциональнойсаморегуляции.
* Третья (заключительная) направлена на формирование навыков позитивногосамовосприятия и рефлексии.

**Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:**

* Достаточно простое и хорошо проветриваемое помещение
* Наличие стульев по числу участников

**Материалы и оборудование:**

* Бумага А4 белая
* Ручки, цветные карандаши
* Пособие в виде отдельных листочков
* Буклет каждому участнику тренинга
* Интерактивная доска, проектор, компьютер
* Презентация опорная к тренингу, презентация “Дельфинотерапия”

**I часть**

**Цель:** Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятие.

**1. Введение.** Актуальность проблемы (Презентация1.ppt, слайд №1-2)

**2. Упражнение “Снежный ком”.**

**Цель:**Познакомить участников друг с другом, снизить эмоциональное напряжение.

Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть отчество.

**Инструкция:**Устройтесь поудобнее, поочереди будем называть свое имя и прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние. Например, Ирина-спокойная. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, затем себя; таким образом, каждый следующий участник должен будет называть все больше имен с прилагательными.

**3. Упражнение “Самоанализ”**(раздать листы А4, ручки и цветные карандаши).

**Инструкция:**В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (слайд № 3)и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

**Обсуждение:**Охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно этот цвет и данную фигуру.

**4. Упражнение “Пустое место”**(слайд №4)

**Цель:** Снять эмоциональное напряжение, так как самое сложное в знакомом и незнакомом коллективе - свободно смотреть в глаза и прикасаться друг к другу.

**Инструкция:**Рассчитайтесь на первый и второй. Первые садятся по кругу на стулья, вторые встают к первым за спинку стула и кладут руки на спинку стула (если спинки нет, то руки заводятся за спину). И только перед одним участником никто на стуле не сидит - “пустое место”. Его задача - переманить кого-нибудь из сидящих на пустое место. Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого к себе зовешь. Если кто-то увидел внимательный, приглашающей взгляд, он должен перебежать и занять пустое место.Тот, кто стоит за спиной, должен задержать убегающего, схватив его за плечи. Если вы задержали убегающего, то участник, с “пустым местом” переманивает другого, если нет, то теперь у него задача - переманить к себе кого-нибудь (также глазами), то есть снова приобрести партнера.

Через некоторое время партнеры меняются местами: тот, кто сидел, встает за спинку стула, а тот, кто сидел – садится.

**Обсуждение:** Расскажите о полученных ощущениях и впечатлениях

**5. Упражнение “Карусель”**(слайд №5)

**Цель:** Показать факторы, помогающие и затрудняющие вступление в контакт.

**Инструкция:**Рассчитайтесь на яблоко, груша. Груши образуют внешний круг и стоят на месте, яблоки - внутренний круг они делают шаг вперед. Образует два круга: внутренний и внешний лицом друг к другу. По хлопку вы начинаете со стоящими напротив обсуждение заявленной темы, и снова по хлопку начинаете двигаться в противоположном направлении к другому партнеру. И вновь начинаете устанавливать контакт.

Темы обсуждения могут быть разными, например:

- Где я родился…….

- Как я, или мои родители стали жителями нашего города …..

**Обсуждение:**

- С кем было легче устанавливать контакт и почему?

- С кем было труднее всего устанавливать контакт и почему?

- Каковы полученные впечатления?

**6. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто…”**(слайд №6)

**Цель:** Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу.

**Инструкция:**Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: “Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии”, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

Примерный перечень:

- Часто чувствует усталость.

- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.

**Обсуждение:**Давайте подведем итоги первой части нашего тренинга, которая была направленна на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения.

**II часть**

**1. Упражнение: “Ожидания”**

**Цель:**Выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

- Каждый из Вас чего-то ожидает от нового дела.

- Что же вы ждете от этого тренинга?Запишите свои ожидания в правой колонке листа.

- А теперь давайте зачитаем, что же вы ожидаете от тренинга.

То, что вы записали, безусловно, может измениться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое так же будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

**2. Мини-лекция “Профессиональное “выгорание”**

Наш тренинг сегодня посвящен **профилактике синдрома профессионального выгорания.**

Синдром профессионального “выгорания”, это процесс, развивающийся во времени. Начало “выгорания” лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе. В этом случае, если внешние и внутренние требования к человеку превышают его собственные ресурсы, происходит нарушение равноправия его психофизического состояния. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся эмоционально-энергетических и личностных ресурсов и “выгоранию” работающего человека.

Профессиональное “выгорание” это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.

Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и теряя, таким образом, смысл жизни, человек старается найти его через самореализацию в профессиональной сфере. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой осложнённая эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям (гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронического переутомления и т.д.).

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

* предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
* отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
* недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
* невозможность влиять на принятие важных решений
* необходимость внешне проявлять эмоции,не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
* работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением)
* отсутствие каких – либо интересов вне работы
* переживание несправедливости
* неудовлетворенность работой

1) Первый признак выгорания – **эмоциональноеистощение, соматизация.** Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска (слайд №7).

2) Вторым признаком является – **личностная отстранённость.** Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.

3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и **падение самооценки**. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

**3. Диагностическая процедура “Симптомы профессионального “выгорания”**

Давайте посмотрим, какие симптомы характерны для профессионального “выгорания”, прислушайтесь к себе, проанализируйте свое состояние и постарайтесь определить, есть ли у вас признаки “выгорания”(слайд № 8, 9,10)

Если вы нашли по два и более симптома в каждой группе, это сигнал: задумайтесь о своем физическом и психическом здоровье.

- Теперь остановитесь и проведите проверку своего состояния. Прочитайте еще раз те симптомы, которые вы нашли у себя (распечатка листов для каждого участника с симптомами “выгорания”)

- Нахмурены ли вы, читая эти строки?

- Чувствуете ли вы напряжение в глазах?

- Как вы сидите сейчас на стуле, расслабившись или сгорбившись?

- Напряжены ли мышцы вашего лица?

Если ваше тело неподатливо и не расслабленно, то вы в этот самый момент вызываете у себя нервное напряжение и нервную усталость.

- Что делать?

Ведь эти процессы, происходящие в человеке и выражаемые внешне в симптомах “выгорания” дают возможность нам понять, что с нами происходит и, исходя из этого решить, что делать дальше, возможно изменить профессию или постараться скорректировать проявление синдрома. А своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Выход следующий: *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами*!

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

*Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.*

Так гласит древняя восточная мудрость.

*“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.*

**4. Практические упражнения “Осваиваем саморегуляцию”**

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием (слайд №11).

**Упражнение “Улыбка”**(cлайд №12)

**Инструкция:**Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом навашем лице обязательно, но должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

**Упражнение “Мышечная энергия”**(слайд №13)

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения, были более эффективными, следует запомнить три правила:

Перед тем, как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление - быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление - на выдохе.

**Инструкция:**Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисти руки? А дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте.

Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряжённым, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец- напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного…. А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

**Упражнение “Маска гнева”**

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим.(слайд № 14)

**Инструкция:** Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

**Упражнение “Отдых”**

**Инструкция:**Стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение “Мобилизующие силы”**

**Инструкция:**Стоя или сидя. Выдохнуть из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох- такой же продолжительный как вдох.Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха. (слайд № 15)

**Упражнение “Звуковая гимнастика”**

**Инструкция:**Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки (слайд № 16)

**Упражнение “Похвалилки”**

**Инструкция:**Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять:

“В моей жизни случается только хорошее” (слайд № 17)

**Упражнение “Дельфинотерапия”**

**III часть**

**Цель:** Установление обратной связи, анализ опыта полученного в группе.

**Упражнение: “Телеграмма”**

**Инструкция:** На своем листочке напишете прилагательные, обозначающие ваши качества личности. Эти слова вставьте в готовый текст телеграммы, в места, где стоят точки, и телеграмму зачитайте вслух (слайд № 18).

**Упражнение “Самоанализ”**

**Инструкция:**В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур(круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

Если вы изобрази круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими (слайд № 19).

Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.

Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

- Оправдались ли ваши ожидания сегодня?

**Анкетирование “Обратная связь”**

И в подарок каждый участник тренинга получает буклет “Психотехнические приемы саморегуляции”

**Список литературы:**

1. Агеева И.А. “Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы”. – СПб.: Речь, 2007. 208с.
2. Анн Л.Ф. “Психологический тренинг с подростками”. – СПб.: Питер, 2008. 272 с.: ил.
3. Антонов В.В., Вавер Г.Ю. Комплексная система психологическойсаморегуляции. Л.: Методический центр по психологическойсаморегуляции, 1988.
4. Мельник Ю. Управление стрессами. Управление персоналом. – 2002. №3.
5. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. “Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Издательство “Речь”, 2007.224 с.: ил.
6. Школьный психолог. Методический журнал для педагогов-психологов. №9 2009 г., №16 2011.

2

**65**