Лекинская Татьяна
Анатольевна

Подписано цифровой подписью:
Лекинская Татьяна Анатольевна
Дата: 2022.11.17 07:56:34 +05'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

Тренинг «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогических работников»

Материалы разработаны

педагогом-психологом МБОУ СОШ №10

Огнетовой А.В.

г. Нижний Тагил

2022

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Задачи:

1. Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.
2. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.
3. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

Оборудование: презентация, раздаточный материал,

Участники: педагогические работники.

Время проведения: 35-40 минут.

Ход семинара – тренинга.

В последние годы мы все чаще слышим об эмоциональном выгорании на работе. Этот термин в 1974 году ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер. По статистике Gallup, около 2/3 работников (67%) сообщили о том, что испытывали эмоциональное выгорание на работе. Исследование Deloitte также показывает, что в последние годы эмоциональное выгорание стало масштабной проблемой: 77% респондентов заявили, что они испытали выгорание на своей текущей работе. Более половины из них указали на повторяемость этого состояния. Кроме того, указывается, что миллениалы более подвержены эмоциональному выгоранию (84%).

В мае 2019 года эмоциональное выгорание было включено в Международную классификацию болезней (МКБ-11) в качестве профессионального феномена. В ней выгорание определяется как синдром, возникший в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Он относится конкретно к профессиональному контексту и не должен применяться для описания опыта в других сферах жизни.

Психологи выделили несколько профессий, которые попадают в первую группу зоны риска для синдрома выгорания. Это, в частности:

1 Медицинские работники.

2 Социальные работники.

3 Преподаватели.

4 Старшие менеджеры и руководители.

5 Работники силовых структур.

6 Работники сферы управления.

7 Работники, чья профессиональная деятельность связана с постоянными командировочными отъездами.

8 Работники сферы услуг, находящиеся в постоянном контакте

с людьми.

9 Работающие во вредных условиях (шум, вибрация, загрязненный

воздух).

10 Работающие по сменному графику, без определенного режима

отдыха и питания.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная напряженность.

Наиболее частые кризисы профессионального становления педагогов:

– кризис 1-го года:

молодой специалист находится во власти юношеского максимализма, уверен, что он уж точно будет «совершенным» педагогом, но студенческие ожидания не всегда оправдываются в школе. Начинающий педагог пока не знаком с ценностями, правилами нового коллектива;

– кризис 5–7 лет возникает у ищущих педагогов, добившихся результатов в деятельности:

они принимаемы коллективом и администрацией. Внутренний «педагог» постепенно занимает в человеке слишком много места. Педагогические успехи не приносят былой радости. Даже мысль о контакте с коллегами ухудшает настроение, вызывают бессонницу, чувство страха;

– кризис 12–15 лет:

чаще всего синдром эмоционального выгорания развивается к 40 годам. Все инновации, правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию.

Педагогическая самооценка занижена. Педагогу хочется остаться незамеченным, он не выдерживает длительного общения с людьми.

Выгорание характеризуется следующими измерениями:

- чувство истощения энергии;

- численное отдаление от работы или чувство негативизма, цинизма по отношению к работе;
- снижение профессиональной эффективности.

Существует несколько стадий эмоционального выгорания и для того, чтобы начать нашу работу, нам нужно определиться, на какой стадии вы находитесь сейчас. Для этого мы будем использовать «Опросник эмоционального выгорания» К.Маслач.

Основные направления профилактической работы включают в себя три направления работы: организация деятельности, улучшения психологического климата в коллективе и работа с индивидуальными особенностями. Наибольшее внимание сегодня мы уделим навыкам саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях, которые можно использовать на работе.

Упражнение «Лимон».

Цель: снятие эмоционального напряжения, выплеск негативных эмоций.

Инструкция: сядьте удобно — руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у Вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.

Упражнение «Улыбка»

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно 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 «Ведро мусора».

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Вспомните и запишите на листке бумаги свои негативные чувства «я обижаюсь, я сержусь, я не доволен…».

А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого «мусора», разорвав бумажки на мелкие кусочки и выбросив их в ведро.

Упражнение «Дифрагментарное дыхание».

Исходное положение: сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла, руки вдоль туловища.

1. Вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, а воздух как бы набирается животом (живот надувается).
2. Выдох плавный, удлиненный, медленный, осуществляется через рот, через слегка сомкнутые губы, брюшная стенка втягивается, а воздух будто выталкивается животом, с полным мышечным расслаблением.

На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. С каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Инструкция: спокойное, расслабленное состояние стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

а – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

Ха – помогает повысить настроение.

Упражнение «Стиральная машина»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: участники занятия выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу – это барабан стиральной машины.

Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть при чем вещь, обращаясь к остальным участникам заказывает необходимый для себя режим стирки: «деликатная стирка», «интенсивная стирка», «сильное загрязнение», «полоскание» и др., а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, жмут руку, говорят приятные слова, хвалят, т. е. «моют». Игра продолжается до тех пор, пока через «стиральную машину» не пройдет каждый участник игры.

Притча про стакан.

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем

спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?" - "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

- Нет, - был ответ.

- Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли?

- Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

— Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут — это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Приложение 1

«Опросник эмоционального выгорания» К.Маслач.

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.
Ответы испытуемого оцениваются следующим образом:
· 0 баллов - «Никогда»;
· 1 балл - «Очень редко»;
· 2 балла - «Редко»
· 3 балла - «Иногда»;
· 4 балла - «Часто»;
· 5 баллов - «Очень часто»;
· 6 баллов - «Каждый день».
Тест:
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
никогда
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
никогда
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
никогда
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
никогда
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
никогда
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Приложение 2

Средства профилактики эмоционального выгорания

1 Спорт. Физическая активность является не только хорошей профилактикой заболеваний и лишнего веса, но и панацеей от всех психологических травм. Другое дело, что кому-то подходит йога и медитация, другому – закаливание, утренние пробежки или зарядка по утрам, а для кого-то идеальны групповые занятия в тренажерном зале или в танцевальных секциях.

2 Отдых. Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления. На отдых так же, как и на работу, необходимо потратить какое-то время, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии. Это может быть и смена обстановки в связи с поездкой, и новые положительные впечатления от встречи с друзьями, и даже получение порции адреналина для любителей экстрима.

3 Режим. Упорядоченный и распланированный день поможет своевременно сконцентрироваться на работе и приучить организм к положенному отдыху.

4 Психологическая защита. Умение поставить воображаемый барьер между собой и неприятным вам человеком позволит контролировать свои эмоции и не реагировать на возможные эмоциональные провокации окружающих, что сохранит ваши нервные клетки и убережет от ненужного стресса.

5 Гармония. Сохраняйте внутреннее спокойствие и душевное равновесие, не смешивайте работу и личную жизнь, а ведите беседы на общие отвлеченные темы. Не растрачивайте личные энергетические ресурсы на обсуждение личной жизни и проблем как своих собственных, так и ваших коллег. Делитесь личными проблемами только с очень близкими людьми, не растрачивайтесь на объяснения или сопереживание со знакомыми и сотрудниками.