

Тренинг для педагогов на тему: «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов ДОУ».

Автор: Малашенкова Елена Ивановна, педагог-психолог, МБДОУ «Хрусталик», с. Первомайский.



Цель тренинга: снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование навыков регуляции педагогов, психоэмоциональных состояний, профилактика эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

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;
- Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.

Оборудование: мультимедийный проектор и экран на штативе, презентация, магнитофон, фонограмма с мелодией для релаксации, листы бумаги, урна, мяч, грецкие орехи, мешочек, два листа формата А3, цветные карандаши.

Участники: педагогический коллектив ДОУ.

Время проведения: 1-1,5 часа.

ХОД ТРЕНИНГА.

I. Вступительное слово: «Проблема эмоционального выгорания педагогов».

Наиболее ценный кадр для любого образовательного учреждения – педагог, находящийся на стадии профессионализации или профессионального мастерства. Такой педагог за 15-20 лет работы научился решать и простые, и самые трудные задачи; уже выделяется специальными качествами, умениями, универсализмом, широкой ориентировкой в своей области; педагог обретает индивидуальный, неповторимый стиль деятельности и имеет основание считать себя в чем-то незаменимым.

В тоже время современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость

мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополюсы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Поэтому профилактика профессионального эмоционального выгорания должна стать важным направлением в управленческой деятельности руководителя образовательного учреждения.

Симптомы профессионального выгорания

ПЕРВАЯ ГРУППА:

психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;

- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

ВТОРАЯ ГРУППА:

социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- педагог заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллектива, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

II. Практическая часть

1) Упражнение “Грецкий орех” (5 мин.)

Цель: настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к данной теме, раскрыть особенности личности и индивидуальности каждого участника.

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Ведущий высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Как правило, “свой” орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи нашли своих владельцев, педагог приступает к обсуждению.

Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности, или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, “неровности”, своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

2) Упражнение “Распредели по порядку” (5-7 мин.)

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего "Я".

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

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время психолог предлагает вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами

3) Упражнение «Выбор»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

4) Рисунок «Образ выгоревшего педагога»

Цель: пробуждение творческого потенциала участников, стимулирование к тому, чтобы выйти из своих привычных ролей.

Материал: ватманы на группы, фломастеры, карандаши.

Инструкция: «Вам нужно разделиться на группы. У каждой группы будет лист ватмана, на котором нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Это может быть человек с некоей 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 минут. Теперь по очереди покажите свои рисунки. Вопрос такой: что вы видите на рисунке, какие символы используются, чтобы выразить эмоциональные страдания? Теперь передайте соседней группе по часовой стрелке свой рисунок. Ваша задача - так изменить полученный 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 авторов? »

5) 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.

6) Упражнение “Я учусь у тебя” (3 мин.)

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: “Я учусь у тебя...” (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: “Да, у меня можно научиться...” или “Да, я могу научить...”. Затем он бросает мячик другому участнику.

7) Телесно ориентированное упражнение “Погода” (3 мин.)

Участники выбирают себе пару. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

3. 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:

- громко запеть;
- 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, «смойте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

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

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация) и восстановления себя

Обучение способам управления дыханием.

Способ 1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте : глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов; снова задержать дыхание.

И заключительным этапом тренинга предлагается провести **релаксационное упражнение.**

Во время воспроизведения текста звучит мелодия для релаксации.

«Старый город»

Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Расслабьтесь. Почувствуйте, как расслабляются ваши ноги, почувствуйте, как расслабляется ваш живот, почувствуйте, как расслабляются ваши руки, сначала кисти, потом

расслабление поднимается вверх, расслабляются плечи, шея, лицо, вся голова. Почувствуйте, как расслабляется все ваше тело. Вдохните глубоко. Выдохните, вдохните еще. Выдохните. Вдох, выдох.

А теперь представьте себе город, любой город, который первый придет к вам в голову. Представьте какие в нем улицы – широкие или узкие, длинные или короткие. Представьте какие дома – высокие многоэтажки или маленькие одноэтажные, бревенчатые или каменные. Какого цвета ваши дома. Представьте какое время года сейчас в городе – весна, зима, лето или осень... Что сейчас утро, вечер, день или ночь. Посмотрите по сторонам – одни вы в городе или вас окружают люди. Сколько их? Что они делают? Как они себя чувствуют? Хочется ли вам заняться теми же делами, что и они? Прислушайтесь, пожалуйста, что вы слышите? Пение птиц, шум ветра, скрип форточки или вокруг вас тишина? Как вы себя чувствуете в вашем городе? Пожалуйста, запомните это чувство.

А теперь давайте прогуляемся по нашему городу, по его улицам. У каждого из вас свой город. У кого-то он большой, широкий, а у кого-то небольшой. Вот мы гуляем по городу и, дойдя до самого его центра, попадаем на городскую площадь. Рассмотрите ее внимательно. Какая она? Какой формы? Какого размера? В центре площади находится фонтан. Давайте подойдем к нему поближе и рассмотрим его. Работает он или нет, большой он или маленький, круглый или квадратный. Пойдите около него. Какие чувства он у вас вызывает? Чтобы вы хотели сделать сейчас, стоя около фонтана?

Но вдруг, на другой стороне площади, вы замечаете магазин. Давайте подойдем к нему. Первое, что нас встречает это витрина. Давайте внимательно рассмотрим ее. Что на ней изображено? Какая она? Яркая, красочная, броская или простая, неприметная, такая которая не бросается в глаза. Рассмотрите внимательно, как называется ваш магазин. А теперь давайте зайдём в магазин.

Возьмите, пожалуйста, дверную ручку и потяните дверь на себя. Легко или трудно открывается дверь в магазин? Заходите. Что же ждет вас внутри. Осмотритесь. Как вам магазин, куда вы пришли? Хорошо вам в нем или нет?

Давайте погуляем по нему, посмотрим, что в нем продается. Выберите, пожалуйста, в магазине вещь, которая вам больше всего понравится. Внимательно рассмотрите ее. Чем она вам понравилась?

В магазине начал приглушаться свет и вы почувствовали, что устали. В углу магазина вы увидели кресло, подойдите и присядьте в него. Почувствуйте, как вам стало хорошо, вытяните ноги. Свет в магазине становится тусклым, вас окутывает полумрак. В этом полумраке начинают слышаться разные звуки. Сначала звуки тихие, еле слышные, но чем дольше вы сидите, тем громче они становятся. Это между собой беседуют вещи в магазине. Прислушайтесь, пожалуйста, о чем они могут беседовать между собой. Вы прислушиваетесь к беседе, которая льется спокойно и тихо, и ваши веки становятся тяжелыми. Вы засыпаете....

Но вдруг вы просыпаетесь. За окном магазина уже темно. Вы встаете из кресла и выходите из магазина. Вот дверь магазина закрылась за вами. Холодный вечерний ветерок обдул вас. Вы открываете глаза и оказываетесь здесь у нас в комнате.

Интерпретация:

- Представление города и все, что есть в нем – это как человек видит свою жизнь, как видят его жизнь другие.
- Фонтан – это эмоции человека, как он может их проявлять и контролировать
- Витрина магазина – это то, как видят человека другие, как он может себя преподнести.
- Дверь магазина – это вход во внутренний мир (легко или трудно открывается).
- Магазин (внутри) – это внутренний мир человека.
- Вещь – это потребность человека

Рефлексия “Мне сегодня...”

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов занятия.

Список использованной литературы.

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб., 2002.
2. Зайверт Л. Ваше время - в ваших руках. М., 1995.
3. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2006.
4. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2008.
5. Картрайт С, Купер К. Л. Стресс на рабочем месте. Харьков, 2004.