

Конспект тренинга
«Профилактика профессионального выгорания педагога»
(для работы педагога-психолога)

Цель тренинга: повышение уровня психологической компетентности педагогов в вопросах профессионального здоровья и профилактики профессионального выгорания.

Задачи тренинга:

- способствовать приобретению педагогами знаний о методах и приемах профилактики профессионального выгорания;
- содействовать развитию у педагогов умения отслеживать состояние своего профессионального здоровья;
- помогать педагогам развивать навыки конструктивного реагирования в напряженных ситуациях.

Тренинг

1. Упражнение «Мои ожидания»

Участники группы высказывают свои ожидания от занятий.

Теоретическое вступление ведущего.

Педагог с признаками профессионального выгорания транслирует окружающим свое психологическое нездоровье, в том числе, транслирует детям.

В первую очередь определимся с пониманием профессионального выгорания.

У педагогов развитие этого состояния (профессионального выгорания) обычно проходит три стадии.

Первая стадия. На уровне выполнения функций и произвольного поведения наблюдаются забывание каких-либо моментов (например, внесена ли нужная запись в документ, задан ли запланированный вопрос, получен ли ответ и т.п.), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

Вторая стадия. Происходит снижение интереса к работе и потребности в общении с родными, друзьями; «не хочется видеть» тех, с кем приходится общаться по роду деятельности (воспитанников, коллег); к концу недели нарастает апатия («в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо»); появляются устойчивые соматические симптомы (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений или бессонница», увеличение числа простудных заболеваний), повышается раздражительность. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия – собственно профессиональное выгорание. Для этой стадии характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению; на этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет, то есть работа для педагога становится затянувшимся психоэмоциональным стрессом.

Проведение самодиагностики педагогов. Обсуждение полученных результатов. Кто удивлен результатом? Кто удовлетворен результатом? Почему? Как вы думаете, в чем причина выявленных признаков профессионального выгорания? Какие вопросы у вас есть по результатам самодиагностики?

Самооценка и самоанализ педагогами своего состояния «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (Водопьянова Н. Е.)

Опросник. Инструкция. Сейчас я вам буду зачитывать утверждения. Отмечайте в бланке то окошко, которое соответствует вашему случаю.

1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенной.

2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталой, когда встаю утром и должна идти на работу.
4. Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
5. Меня раздражают те люди, с кем мне приходится работать.
6. Я чувствую себя энергичной и эмоционально воодушевленной.
7. Я умею находить правильное решение в сложных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я оказываю позитивное влияние на продуктивность работы своих коллег.
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненной и бесчувственной по отношению к тем, с кем мне приходится работать.
11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее раздражают, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я чувствую все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. В коллективе, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с коллегами до минимума.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь с людьми, независимо от их социального статуса, пола, возраста, характера.
19. Я довольна своими жизненными успехами.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я смогу еще много достичь в своей жизни.
22. Люди, с кем я работаю, перекалывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Ключ:

Суб.шкала	низкий	средний	высокий
Истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация.	0-5	6-10	11 и больше
Суб.шкала	низкий	средний	высокий
Редукция	37 и больше	36-31	30 и меньше(низкая самооценка)

Бланк для педагога

№ п/п	Никогда 0	Очень редко 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5	Ежеднев но 6
1							
2							
...							
22							
Суб. шкалы		Ключ: № утверждения			Персональные баллы		
Эмоциональное истощение		1,2,3,6,8,13,14,16,20					
Деперсонализация		5,10,11,15,22					
Редукция		4,7,9,12,17,18,19,21					

Упражнение «Все, что радует!»

Запишите на листе бумаги 10 способов поднять себе настроение (у вас 3 минуты).
Обсуждение. Перечислите свои способы. Какие способы повторяются часто? Как часто и как

долго вы занимаетесь тем, что Вас радует? Если не часто и мало, то почему?
Если провести анализ всех способов, можно выстроить пути профилактики выгорания.

Средства профилактики эмоциональных срывов, ресурсы:

1. Релаксация и аутогенная тренировка (это нужно вводить в систему).
2. Юмор и самоирония.
3. Арт/библио – терапия (рисование, музыка, чтение) Какую книгу вы прочитали последний раз?.
4. Досуг (театры, музей, природа)
5. Спорт.
6. Трудотерапия.
7. Арома-терапия.
8. Творчество.
9. Общение с близкими людьми.

Упражнение «Наблюдай»

Всем предлагается расслабиться, закрыть глаза и понаблюдать за происходящим вокруг. Через одну минуту необходимо записать все вами замеченное.

Обсуждение. Акцент на описание без оценки. Например, не яркий свет лампочки, а свечение чего-то, пробивающегося сквозь веки.

часть. Необходимо закрыть глаза и понаблюдать за своими ощущениями в теле.

Записать.

Обсудить, получилось ли без оценки описать свое состояние.

Кто такой наблюдатель?

Если человек включился в наблюдаемый процесс, он остается наблюдателем? Или он уже участник?

Когда человек встает на позицию наблюдателя, он выходит из круга событий. Событие для него становится нейтральными. Получилось у вас сейчас быть нейтральным к окружающему пространству? Быть наблюдателем?

Упражнение «Ресурсный круг»

Группа разбивается на пары. Одному участнику предлагается обозначить на полу круг (можно воспользоваться обручем), встать в него и вспомнить самые лучшие моменты дня, недели, жизни. Рассказать о своих ощущениях своему партнеру. Второй участник (в тайне от первого) получает инструкцию - неожиданно, одним резким движением вытолкнуть своего напарника из круга.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя в ресурсном круге (спокойно, защищенным)? Что вы испытали, когда вас неожиданно вытолкнули из вашего круга? Что вам хотелось сказать, сделать?

Поменяйтесь ролями. Но в этой части упражнения человек за кругом получает инструкцию (в тайне от первого) не выталкивать компаньона

После выполнения упражнения снова задаются подобные вопросы.

Почему вам не удалось расслабиться в ресурсном круге? (Ожидали подвоха?)

Увы, но с годами мы начинаем терять доверие к жизни. Один или не один неприятный жизненный опыт может блокировать наше доверие и наше умение с легкостью относиться к жизни.

Упражнение «Тест на доверие»

В середину круга кладется предмет. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое - зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в центре предмета.

Интерпретация для психолога: Кто встает вплотную к предмету, тот тем самым говорит о высокой степени доверия к группе. Чем слабее у участника ощущение безопасности и доверия, тем больше будет выбранное расстояние.

Обращение к участникам: Опишите свое состояние здесь и сейчас, на том расстоянии от предмета, которое вы выбрали. Обозначьте степень комфорта.

А теперь, те, кто стоит на дальних позициях, подойдите ближе, но до комфортной

близости. Как себя чувствуете сейчас? Есть еще ресурс приблизиться?

Вывод. Доверие – не постоянная величина, а динамический процесс, которым можно управлять. Доверие, при его наличии, может быть ресурсом.

Мы уже говорили о ресурсах в начале. Давайте добавим еще.

Ресурсы это:

1. Доверие
2. Вера.
3. Личностный потенциал: самоощущения, самооценка, самовосприятие.
4. (Если ты что-то не принимаешь в себе, ты это никогда не примешь в другом.

Итог – теряешься ты и теряешь ресурсное состояние, входя в негативизм, агрессию, раздражение и т.п.)

5. Открытость миру, эмпатия, забота.
6. Смысл жизни- индивидуальное значение чего-то для человека.
7. Любовь.

У вас всегда есть выбор, какой ресурс вас наполнит.

Упражнение «Выбор»

Вспомните самое свое не любимое дело, которое отнимает у вас много сил, ресурсов.

Продолжите фразы:

- Я должна
- Я могу
- Я хочу
- Я люблю

Обсуждение. Какая фраза вызывала у вас протест? Что еще вы чувствовали? Какая фраза давала вам относительное спокойствие и комфорт?

Выберите то, что вы хотите.

Подвести участников к пониманию, что «Я могу» предполагает «Я могу сделать, а могу и не делать», т.е. сознательный выбор. Выбор – это уже свобода, и он воспринимается по-другому.

Мы с вами говорили о позиции наблюдателя. Конечно, этому нужно учиться.

Ресурсное состояние «съедается» там, где присутствует эмоциональная оценка ситуации, особенно с негативным оттенком.

Упражнение «Наблюдай»

Уже обладая знаниями и навыками, полученными сегодня, понаблюдайте за тем, что происходит вокруг 1 минуту. Запишите.

Обсуждение. Каждый зачитывает свои наблюдения. Группе предлагается прокомментировать, насколько получилось записать наблюдение без оценки.

Что вы записали - оценку происходящего вокруг или объективный факт события?

Далее предлагается прокомментировать любую ситуацию с позиции наблюдателя, независимо.

Пример. Описать поступок ребенка, нарушающего дисциплину на уроке/занятии.

Вывод: с эмоциональной оценкой ничего сделать нельзя (только множество раз ее переживать, теряя психические силы), а с фактом можно. Особенно важно избегать в описании слов «всегда» и «никогда».

Часто, быть наблюдателем нам мешает наш внутренний ребенок...

Упражнение «Я так хочу»

Запишите 10 любых своих желаний, начиная с Я хочу ...

Посмотрите на формулировку.

Теперь переформулируйте желания так, чтобы они звучали как цель. Сравните формулировки. Чем отличается формулировка желания и цели?

Я хочу это позиция ребенка. Когда «Я хочу», предполагается, что кто-то меня услышит и реализует, мое хочу. В этой позиции будут и не оправданные ожидания, разочарования, обиды. В этой позиции мы не берем ответственность за себя, свое состояние на себя.

А вот формулировка цели, переносит нас в более зрелую позицию. Хотя и в зрелой

позиции есть свои особенности и подвохи.

Позиция родителя: так должно быть!

Р – «Так должно быть» – это ведет к жизненному кризису, обостренному чувству справедливости, как так, так нельзя и т.п., так поставленная цель может потерпеть крах.

Позиция взрослого: - это объективная реальность.

В – «Это объективная реальность» – ответственность, таким образом, поставленная цель может осуществиться.

Ну и позиция ребенка, о которой мы уже говорили: я так хочу.

Д- «Я так хочу» – жизненный кризис – разочарования, я, а вы..., и так поставленная цель может потерпеть крах.

Мы можем проявляться на разных позициях, главное осознавать, себя в них и понимать, для чего мы выбрали ту или иную позицию, и быть готовым к последствиям. Часто вторичная выгода от той или иной позиции сильнее, чем все те неудобства, которые несет человек.

Осознание, это еще один мощный ресурс. Важно осознавать не только свои мотивы, но и свое тело. Тело это следующий ресурс, который может вытянуть наши эмоции на более высокий уровень.

Предлагаю сейчас выполнить ряд упражнений, которые обладают мощным антистрессовым ресурсом.

Цель	Описание
Активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергитизация мозга, визуализация позитивной ситуации	Одну ладонь положите на затылок, другую - на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох – пауза – выдох- пауза. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте, как можно разрешить стоящую перед вами проблему. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом – паузой – выдохом – паузой. Упражнение выполняйте от 30 секунд до 10 минут до синхронной пульсации в ладонях
Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу
Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите упражнение для другой ноги
Энергитизация мозга	Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице – 5 раз.
Энергитизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции	Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо

<p>Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга</p>	<p>Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации</p>
<p>Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга, снятия мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение этого упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразите, внутри себя надувной резиновый шарик. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере «заполнения шарика» воздухом руки поднимайте вверх. «Надувание шарика» в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержите дыхание (не более 2 секунд). Повторяйте про себя фразу «мое тело спокойно». Медленно начинайте выдыхать. Продолжайте повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха не менее 3-4 секунд. Повторите это упражнение 3-5 раз</p>
<p>Стирание стрессовой ситуации из памяти</p>	<p>Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого снова закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова ее «стирайте ластиком»</p>