

## Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагогов

**Цель:** Профилактика психологического здоровья педагогов.

Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

1. Снижение уровня эмоционального выгорания воспитателей.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

Существует китайская поговорка: «Расскажи мне – и я забуду Покажи мне – и я запомню Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь». Человек усваивает: 10% того, что слышит 50 % того, что видит, 70 % того, что сам переживает, 90 % того, что сам делает

Выделяют три фазы синдрома эмоционального выгорания:

**1. Напряжение** – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью. Проявляется в таких симптомах:

- переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
- недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);
- «загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;
- тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

**2. «Резистенция»** – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления. Проявляется в таких симптомах:

- Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;
- Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;
- Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;
- Редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

**3. «Истощение»** – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Проявляется в таких симптомах:

- Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;

- Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;
- Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;
- Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, беспокойность);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедания

### **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.

«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.

### **Упражнение «Плюс-минус»**

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности,

вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

Интересные факты:

- зависть и злость поражают органы пищеварения;
- страх – щитовидную железу;
- печаль и уныние приводят к быстрому старению;
- несдержанные эмоции – заболевание сердца.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль.

Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!



## Упражнение «Калоши счастья»

Материал: калоши

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

### Упражнение «Молодец!» (5–7 мин.)

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Ход: Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

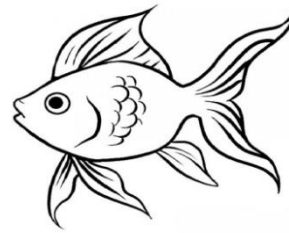
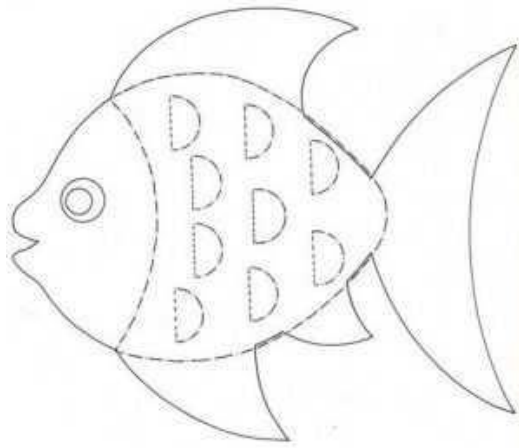
Рефлексия: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

### УПРАЖНЕНИЕ «Золотая рыбка»

На столе стоит аквариум, в нем находятся картонные рыбки золотистого цвета. На доске висит контур рыбы с глазом и ртом.

Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Я прошу каждого подойти к аквариуму и поймать «свою золотую рыбку». Загадайте желание. Теперь попытаемся сделать из маленьких рыбок одну огромную «золотую рыбку» (маленькие рыбки- это чешуйки большой рыбы).

И пусть все желания, которые вы загадали, сбудутся и всегда будут вам сопутствовать успех, удача, отличное расположение духа.



### **Рекомендации.**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы:

- 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.

**Аудио тренинги на расслабление .**

## **«ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ- АЛЕН»**

### **«ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»**

1. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане) .
2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
4. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием».
5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
6. В выходной позвольте себе подольше поспать.
7. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую -нибудь безделушку.
9. Каждый вечер вставляйте под душ и «смывайте» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.
10. Если у Вас имеются нарушения со сном, читайте на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
11. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.
12. Чаще совершайте прогулки. Особенно прогулки полезны вечером