Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №33 «Звездочка»
муниципальное образование Абинский район

«Здоровый педагог - счастливый ребенок»

Профилактика синдрома профессионального выгорания.

Тренинговое занятие для педагогов

Подготовил педагог-психолог Маньшина Т.В.

«Профилактика синдрома профессионального выгорания.

Цели: профилактика профессионального выгорания, обучение навыкам саморегуляции и расслабления, формирование положительного эмоционального состояния

Задачи:

1. Профилактика эмоционального выгорания, через релаксацию и саморегуляцию.

3. Научение способам здоровье сберегающих технологий.

Оборудование: магнитофон, релаксационная музыка, ватманы 2 шт, листы А-4, ручки.

Вступление

Здравствуйте, уважаемые педагоги! Я благодарна вам за проявленный интерес к психологии. Ведь сегодня у нас будет тренинг по профилактике эмоционального выгорания. Мы будем действовать в игровых ситуациях и обсуждать все происходящее.

Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по другому – работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – синдрому эмоционального выгорания.

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное “выгорание”. В настоящее время эмоциональное выгорание понимается как механизм психологической защиты. Этот синдром включает в себя три основных составляющих:

Показ презентации.

1. Эмоциональную истощенность - проявляется как эмоциональное перенапряжение, чувство опустошённости, усталости,

исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. (Потеря интереса к работе он как бы израсходовал свою психическую энергию без остатка.)

2. Деперсонализация – возникает равнодушие и даже негативное отношение к коллегам , циничное отношение к труду и объектам своего труда.
3. Редукция профессиональных достижений – возникновения чувства некомпетентности, неудовольствие собой, негативное отношение к себе как к личности и, главное, формальное выполнение профессиональных обязанностей. (Е.А. Панькова, Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова).

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.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

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.

Способ 3. «Отдых»

Исходное положение: стоя ,выпрямится, поставить ноги на ширину плеч. Сделать 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 в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Способ 4 «Успокаивающее дыхание».

Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

1 Упражнение «Покажи движение»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

2. Упражнение " Грецкий орех"

Цель: Настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности.

Для проведения этого упражнения ведущий (педагог-психолог) высыпает из мешочка в центре круга грецкие орехи и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать сой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника - найти свой орех.

Участникам предлагается методика для определения уровня психического выгорания. Для этого каждому выдается бланк для ответов.

Ведущий объясняет правила заполнения бланка и смысл данного опросника, Участники заполняют бланк.

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания
Приложение 1

Анкета "Я и моя работа". Приложение 2

В целях снижения искажения ответов, вызванных стремлением испытуемых к выбору социально-одобряемого ответа, перед началом тестирования необходимо создать атмосферу доверительности и благоприятного эмоционального контакта. Важно подробно объяснить цели и задачи тестирования.

3. Методика «10 животных»
Уважаемые коллеги! Перечислите, пожалуйста, 10 животных в порядке убывания вашей симпатии к ним.
На листочках в столбик запишите этих животных.
•Есть ли среди них тот, на кого вы похожи?
•Где он находится в списке?
•На каком месте?
Интерпретация результатов:
•Если в самом начале, то у вас несколько завышенная самооценка, если в самом конце, вы, скорее всего, недооцениваете себя, если же в середине —вы оцениваете себя объективно, знаете свои плюсы и минусы. Адекватная самооценка —залог психологического здоровья и барьер для эмоционального выгорания.

4.Упражнение «Баланс реальный и желательный»
Нарисуйте, пожалуйста, круг. В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время они находятся:
1.работа (профессиональная жизнь),
2.работа по дом

3.личная жизнь (путешествия,отдых, увлечения).
Рядом нарисуйте второй круг.
В другом круге –их идеальное соотношение.
Обсуждение:
-Есть ли различия? В чем они заключаются?
Почему так получилось?
-Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

5.Незаконченные предложения
<u>«Жил-был педагог»</u>
Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что
придет в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.
1.По утрам он просыпался и думал_____
2.Собираясь на работу, он _____
3. Весь рабочий день он мечтал_____
4. Придя домой, он_____
5. Засыпая, он думал_____

Интерпретация:
•Это проективная методика. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и проблемы.
•Прочтите, пожалуйста, по очереди только первое предложение.
•Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – в течение 1-2 минут перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив.
•Вот такими несложными упражнениями можно проработать любую проблему.

6.Упражнение «Моечная машина»
Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой».

«Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».
.

Таблица "Помоги себе сам"

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Психологическая причина болезни	**В каком органе проявляется болезнь**	**Повторяйте себе несколько раз в день**
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

7. Упражнение "Тряпичная кукла"

Цель: Снятие напряжения, умение расслабляться.

Участникам предлагается разбиться на пары и работать в паре. Сначала один изображает куклу: поддерживаемый партнером в области пояса, пытается полностью расслабить верхнюю часть туловища, постепенно восстанавливает напряжение, затем партнеры меняются ролями.

8. Упражнение «Главное – второстепенное»

Педагог-психолог: Напишите по порядку на листе бумаги 5-8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 75-80 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминаете самые грустные или радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в свое настоящее и оцениваете главное и второстепенное. Может быть, вы заметите, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось очень важным.

А теперь откройте глаза, возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас 80-летних.

Сравните два полученных списка. Изменились ли они, и если изменились, то как? Кто хочет высказаться?

Рефлексия.

Педагог-психолог: Сегодняшней целью нашей встречи было изучение синдрома профессионального выгорания, причин его возникновения и способов защиты от него (ресурсы).

Давайте по кругу выскажем свое мнение о прошедшей встрече и ее значимости для вас.

(Каждый участник по очереди высказывает свои мысли, чувства и ощущения).

Выдача раздаточных материалов.

После окончания тренинга все участники получают раздаточные материалы с упражнениями для саморегуляции психического здоровья, в т.ч. упражнение на развитие позитивного мышления.

Педагог-психолог: Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам.

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

И на заключительном этапе тренинга предлагается провести релаксационное упражнение.

Релаксационная аудиосказка «волшебник»

А сейчас я предлагаю вам сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза.

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика – СПб.: Питер, 2005
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.: Педагогика-Пресс, 1996. - 536с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие.- Ростов н/Д: Изд-во “Феникс”, 1997.- 480с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2002. - 752 с.
5. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. - М.: Высш. Шк., 1990.- 119 с.
6. Кухарев Н.В. На пути к профессиональному совершенству: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1990.- 159 с.
7. Сыманюк Э. Э. Стратегии профессионального самосохранения личности //Мир психологии. 2005. № 1.
8. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель дезадаптации учителей // Вопросы психологии. № 6, 1994. – С. 34-52

Приложение 1

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

1.Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

а) Почти никогда; б) Иногда; в) Часто; г) Почти всегда.

2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

а) Почти никогда; б) Иногда; в) Часто; г) Почти всегда.

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

а) Почти никогда; б) Иногда; в) Часто; г) Почти всегда.

4. *После рабочего дня я могу срываться на своих близких*

а) Почти никогда; б) Иногда; в) Часто; г) Почти всегда.

5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

а) Почти никогда; б) Иногда; в) Часто; г) Почти всегда.

6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

а) Почти никогда; б) Иногда; в) Часто; г) Почти всегда.

7. *Моя работа плохо влияет на мое здоровье*

а) Почти никогда; б) Иногда; в) Часто; г) Почти всегда.

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

а) Почти никогда; б) Иногда; в) Часто; г) Почти всегда.

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

а) Почти никогда; б) Иногда; в) Часто; г) Почти всегда.

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3балла.

Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

Приложение 2

Методика "Я и моя работа".

Прочитайте утверждения и выберите один из трех вариантов, отметив его в бланке.

1. Мне интересна моя работа

а) да; б) отчасти; в) нет.

2. Меня считают успешным профессионалом

а) да; б) не уверен; в) нет.

3. У меня сложились хорошие отношения с коллегами

а) да; б) не со всеми; в) нет.

4. Дома я часто рассказываю о своей работе

а) да; б) иногда; в) нет.

5. Я занимаю должность, которая соответствует моим способностям

а) да; б) отчасти; в) не совсем.

6. Мне нравится мое рабочее место

а) да; б) не совсем; в) нет.

7. Я получаю удовольствие от работы

а) да; б) временами; в) нет.

8. Я чувствую, как растут мои профессиональные знания и навыки

а) да; б) не уверен; в) нет.

9. У меня редко бывают разногласия с коллегами

а) да; б) иногда; в) нет.

10. Я испытываю удовольствие, когда думаю о своей работе

а) да; б) временами; в) нет.

11. Мою работу не каждый способен выполнить так же хорошо, как я

а) да; б) не уверен; в) нет.

12. Меня вполне устраивает организация труда в нашем коллективе

а) да; б) не совсем; в) нет.

13. Хорошая зарплата для меня - не главный мотив труда

а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет, главный.

14. Ситуации, когда мне не удается выполнить всю возложенную на меня работу, бывают

а) крайне редко; б) периодически; в) часто.

15. Руководство обычно принимает и поддерживает мои идеи

а) да; б) иногда; в) нет.

Результат:

ИР 1 4 7 10 13

ПР 2 5 8 11 14

УР 3 6 9 12 15

Вариант а) оценивается в 2 балла, вариант б) - в 1 балл, вариант в) - 0 баллов.

Запишите суммы баллов по каждой строке, затем сложите их.

25-30 баллов - высокий уровень удовлетворенности своей работой

19-24 баллов - уровень удовлетворенности своей работой выше среднего

13-18 баллов - средний уровень удовлетворенности работой

Менее 13 баллов - низкий уровень удовлетворенности работой.