

Комплекс мероприятий, способствующий развитию снятия тревожности, эмоциональной напряжённости у педагогов МБОУ СОШ с. Виноградное

В рамках реализации программы антирисковых мер по повышению уровня качества школьной образовательной и воспитательной среды в МБОУ СОШ с.Виноградное, было организовано психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности, предполагающее создание условий (педагогических, психологических, социальных) для успешного обучения и развития каждого ребенка.

Цель: проведение комплекса мероприятий (семинары, тренинги), способствующих развитию у педагогов МБОУ СОШ с.Виноградное мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятия тревожности, эмоциональной напряженности.

Цикл состоит из:

1. Теоретической (семинар);
2. Практической (тренинг);
3. Аналитической части.

Семинар-практикум для педагогов по профилактике эмоционального и профессионального «выгорания»

Семинар провела учитель начальных классов Джигкаева З.А..

Цель: предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов.

Задачи:

1. Способствовать сплочению коллектива, желанию поддержать друг друга.
2. Обучить педагогов релаксационным техникам, технике дыхания, мышечного расслабления.
3. Показать жизненные стратегии - позитивного восприятия жизни, получения и принятия жизненного опыта.
4. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Одной из наиболее распространённых преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания. От эмоционального выгорания не застрахован ни один человек, так как сегодняшний ритм жизни практически не оставляет время на полноценный отдых. Но в силу специфика работы те или иные представители профессий более склонны к эмоциональному профессиональному выгоранию. Чаще «выгорают» те, чья работа связана со стрессовыми ситуациями и подразумевает постоянное взаимодействие и контакт с людьми. Современный педагог входит в зону риска, так как каждый день он подвержен нервно-психическим нагрузкам, работа учителя связана с большим количеством документов и постоянным общением.

Синдром эмоционального выгорания – механизм психологической защиты,

который возникает в ответ на продолжительное воздействие профессиональных стрессов.

Факторы возникновения выгорания

Личностный фактор. По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит

накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Его развитию способствуют неудовлетворённость человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

Организационный фактор. На развитие «сгорания» влияет несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации, работа, не получающая должной оценки, рабочие перегрузки, дефицит времени. Но организационный фактор сам по себе не является непосредственной причиной «выгорания». Его значение зависит от оценки восприятия работником ситуации, в которой он работает (в одном и том же учреждении люди по-разному реагируют на этот фактор).

Ролевой фактор. Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределённость, а также профессиональные ситуации, в которых возникают коммуникативные нагрузки, необходимо участие в принятии решений.

Причины возникновения синдрома:

- взаимодействие с большим количеством людей;
- повышенная загруженность;
- отсутствие поддержки со стороны коллег и руководства;
- неоднозначные запросы на работе;
- недружелюбный коллектив, «трудные» родители (сплетни, незаслуженная критика);
- отсутствие хобби;
- расхождение в затраченных ресурсах на выполнение профессиональных задач и в вознаграждение.

Специфические особенности педагогического общения.

Также причиной возникновения синдрома эмоционального выгорания считается этика общения, рамки общения. Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально-этических и личностных ресурсов.

Общение педагогов:

- деловое и личностное одновременно;
- постоянное и длительное;
- многосодержательное, многоцелевое;
- широкий арсенал средств и языков общения;
- одновременное общение со множественной аудиторией;

- число партнёров в течение малого времени варьируется;
- активность партнёров может быть непредсказуема.

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

Компонентами выгорания являются:

-напряжение - проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от сотрудников, в других –

повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к людям;

- редуция профессиональных достижений – у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, мало достиг в профессии, возникает чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере;

- эмоциональное истощение - чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.

Синдром эмоционального выгорания выражается в хронической усталости, тревожности, рассеянности, негативной самооценке, усилении агрессивности (напряженности, раздражительности, гневливости), усилении пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия), нарушении аппетита, сна, росте заболеваемости, потери интереса к работе и к жизни, увеличение объёма психостимуляторов (табак алкоголь, кофе).

Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Первые симптомы следует рассматривать не как опасность, а как знак. Знак для того, чтобы защитить рост личности, профессиональный потенциал. Если Вы понимаете, что происходит, Вы сможете справиться с ситуацией. Чем раньше этим заняться, тем лучше.

Профилактика выгорания.

Универсального рецепта от «сгорания» нет, – протекание процесса, способы выхода из него зависят от структуры и психологических особенностей личности. Потому нужно знать себя, свою «природу», понимать, что вызывает у Вас определённые состояния, как Вы можете ими управлять.

Человеческий организм от природы обладает колоссальным потенциалом, механизмами саморегуляции и восстановления сил! Возможно, наша задача - не мешать «природному» уму, которым нас наделяет жизнь? И для этого нам нужно учиться – учиться слушать себя, правильно заботиться о себе, координировать эмоции и чувства, получать удовольствие, строить теплые отношения...

Проявите внимание к самим себе, - и жизнь во всех её проявлениях (работа, семья, друзья, отдых) принесёт радость и силы, чтобы «жить, гореть и не угасать»... У каждого человека эти источники индивидуальны! Решения проблемы профессионального и эмоционального выгорания могут быть разными. Важно заняться тем, что даёт Вам энергию и душевный подъём.

10 секретов счастья

Как мы поступаем с неприятностями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное.

Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного. Что же можно сделать, чтобы воспринимать жизнь позитивно?

Вот 10 секретов счастья:

- 1. Сила отношения.** Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.
- 2. Сила тела.** Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.
- 3. Сила жизни в мгновении.** Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.
- 4. Сила представлений о себе.** Человек является тем, что он о себе думает.
- 5. Сила цели.** Цель придает нашей жизни смысл и содержание.
- 6. Сила смеха.** Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.
- 7. Сила прощения.** Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.
- 8. Сила умения давать.** Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.
- 9. Сила взаимоотношений.** Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.
- 10. Сила веры.** Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

Я желаю Вам успехов!!!



Тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога».

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ

Тренинг провела педагог-психолог Кабисова С.Ш..

Вступление. Актуальность выбранной темы.

Профессия учителя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам снятия эмоционального напряжения. Это является приоритетной линией в работе школьного психолога.

Основная часть.

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Задачи:

- познакомить участников тренинга с некоторыми приемами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Организация тренинга: 2 группы педагогов по 10 (11) человек.

Продолжительность – 60 минут.

Ведущий тренинга: педагог-психолог Кабисова С. Ш.

Вводная часть. Игра – вступление «Украсть дерево»

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет и рассаживаются поудобнее.

Ведущий: Здравствуйте Уважаемые коллеги! В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте жена миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает.

Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я прошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой. Первым может начать любой желающий.

(После того как все участники приклеят листочки к дереву психолог комментирует значение выбранного цвета).

Карточки «Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

Но главное помните, что красота дерева зависит от вас, от ваших стремлений и ожиданий. Все в ваших руках!

Психологическая разминка «Часы».

История приветствия: В одном городе на городской площади есть старинные часы.

Как только куранты пробьют один раз, жители этого города, приветствуя друг - друга, трутся ладошками. Если куранты пробьют 2-раза, трутся спинами.

Психолог: Ежедневно в нашей жизни возникают ситуации, которые заставляют нас переживать и нервничать. Когда таких ситуаций становится все больше, то это откладывает негативный отпечаток на наше **психологическое состояние**. Мы начинаем нервничать все больше и больше, и скрытый стресс незаметно входит в нашу жизнь, что негативно сказывается и на нашем самочувствии, и на восприятии жизни.

Упражнение «Улыбка».

Японская пословица гласит: «*Сильнейший тот, кто улыбается*».

Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «*посылается*» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. **Улыбнитесь** (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что-то все же «*происходит*». Было бы хорошо, если бы вы описали ваши впечатления, не откладывая.

Если вы впервые проделали это упражнение, то теперь вы знаете, что после него всегда чувствуешь себя лучше, и готовы приступить к регулярным **тренировкам**.

Тренировка улыбки.

Суть **тренировки** заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день «*держат на лице улыбку*» примерно **1 минуту**. Это упражнение можно проводить везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора. Интересен следующий эффект, который возникает при этой **тренировке**. В первые секунды у вас вместо улыбки может получиться гримаса, особенно если вы находитесь в раздраженном состоянии. Но примерно через 10 секунд вы начинаете казаться смешным самому себе. Это означает, что ваша гримаса уже **трансформируется в улыбку**. Потом вы начинаете потихоньку подтрунивать над собой. Вы спрашиваете, действительно ли в этой ситуации надо раздражаться. Несколько секунд спустя, вы замечаете, что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

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. Далее опрос об ощущениях.

Как преодолеть стресс? «Корзина Советов»

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

– Поделитесь с нами, а какие приёмы используете Вы?

Психолог: Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, **снять физическое и эмоциональное напряжение.**

Аутотренинг и ароматерапия.

Воздействие запаха на **психическое** и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел.

Например, эфирное масло «Роза» стабилизирует настроение, устраняет депрессию, печаль, тревогу. Помогает росту оптимизма. Открывает сердце для добра и радости, для лечения неврозов и бессонницы.

Аутотренинг

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова ведущего.

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова.

Текст:

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание...

Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один...

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца...

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

Притча о колодеце

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осёл упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развёл руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осёл мой уже стар, и ему недолго осталось, а я всё равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осёл сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот:

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам всё новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадёт очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите своё сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите своё сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Наш **тренинг подошел к концу**. Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, релаксацию, а также **снятию** стресса помогают как смех, так и слёзы.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!



Была проведена диагностика уровня эмоционального выгорания у педагогов МБОУ СОШ с. Виноградное.

Анализ диагностики уровня эмоционального выгорания у педагогов
МБОУ СОШ с. Виноградное

1. Количество респондентов:

1 группа: 11 человек – учителя - предметники,

2 группа: 10 человек - учителя -предметники.

Средний возраст педагогов-предметников – 56 лет.

работники	кол-во	средний возраст	гендерный состав – женщины
учителя - предметники	21	56	90%

2. Цель: выявить выраженность компонентов «выгорания» как стратегии защитного поведения у представителей коммуникативных профессий.

3. Использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон).

Методика выявляет ведущие симптомы выгорания по 3 направлениям.

– Эмоциональная истощенность — притупление эмоций, усталость. Человек чувствует, что не может отдаться работе с прежней энергией. Появляется неготовность чувствовать свои эмоции.

– Деперсонализация. Растет негатив к клиентам или коллегам. Они уже не воспринимаются как живые люди. Появляется циничное отношение к труду и объектам своего труда.

– Редукция (утрата) профессиональных достижений. Мучают мысли: я не соответствую, я не смогу, у меня не получится. Возникает чувство собственной некомпетентности в своей профессиональной сфере. О таком человеке могут сказать «у него пустой взгляд» или «у неё ледяное сердце».

4. Анализ результатов психологического исследования:

<i>признаки выгорания</i>	<i>педагоги-предметники</i>
эмоциональное истощение	45%
деперсонализация	12%
редукция личностных достижений	23%
норма	20%



Вывод:

Таким образом, доминирующим симптомом у педагогов является эмоциональное истощение. У педагогов-предметников ярче выражено эмоциональное истощение — притупление эмоций, усталость. Человек чувствует, что не может отдаться работе с прежней энергией. Появляется неготовность чувствовать свои эмоции. Это можно объяснить высоким уровнем контакта ежедневно с большим количеством людей и крайне низкой положительной эмоциональной отдачей.

Результаты исследования показали, что специалисты с начальной стадией формирования «выгорания» имеют стаж профессиональной деятельности от 0 до 5 лет. Группу специалистов со сложившимся «выгоранием» составили те, у кого стаж превышает 10 лет.

Изучаемая проблема представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома. Поэтому, очень важно продолжить начатую работу, но уже с упором на коррекцию негативных последствий данного явления.

Рекомендации:

Результаты диагностики дали основу для дальнейшей работы по снижению «факторов риска» выгорания среди педагогов МБОУ СОШ с.Виноградное. Информация донесена до руководства.