

Тренинги
по предупреждению синдрома профессионального выгорания
педагогов в МБОУ СОШ с.Виноградное
октябрь – ноябрь 2023 г.

В рамках реализации программы антирисковых мер «Несформированность внутришкольной системы профессионального развития педагогов» 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: провести цикл мероприятий (семинары, тренинги), способствующий развитию снятия тревожности, эмоциональной напряженности у педагогов.

Цикл состоит из теоретической (семинар), практической (тренинг) и аналитической части.

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

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.*

Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, которое развивается в результате хронического неразрешённого стресса на рабочем месте.

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому эмоционального «выгорания» педагоги. По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

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 неудовлетворенность 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 неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых возникают коммуникативные нагрузки, необходимо участие в принятии решений.

Причины возникновения синдрома:

- Напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспектив невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- неразрешенные личные конфликты,
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно-психическое и физическое напряжение.

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 партнеров в течение малого времени варьируется
- активность партнеров 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. Водних 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,

вызванноеработой.

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 объема 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 определенные 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) принесет 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 дает Вам энергию и душевный подъем.

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 профессионального выгорания педагогов» ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ

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.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность – 60 минут.

Ведущий тренинга: педагог-психолог Кабисова С.Ш.

Вводная часть.

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

Ведущий: 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. Психолог комментирует значение выбранного цвета. Карточки «**Значение цвета**».

Карточки «Значение цвета»

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

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность всамоутверждении.

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».

Упражнение «Визитка»

Участники группы на первую букву своего полного имени пишут слово-определение, которое отражает их характер, темперамент и стиль жизни. Визитки прикрепляют на грудь для выполнения следующего упражнения.

ПРИТЧА ПРО СТАКАН

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Упражнение «ОРАНЖЕВЫЕ ОЧКИ»

«Если вы найдете оранжевые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в оранжевый цвет. Расскажите, пожалуйста, о...

- посещения ресторана
- разговоре с другом
- нашем тренинге
- своей зарплате
- вашей квартире
- себе самом (самой)
- ваших близких и т.д.

используя эти реальные (или воображаемые) оранжевые очки. Эти очки пропускают только положительные впечатления. Попробуем?"

Обсуждение. Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

Комментарии. Мы часто используем это упражнение в разные моменты тренинга. Спустя некоторое время оранжевые очки становятся символом, и члены группы сами начинают требовать очки, если кто-либо слишком увлекается фокусировкой на негативном.

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.

Упражнение «Пожелание» (адаптированная по Евтихову О.В)

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, акцент на положительных качествах, которые способствуют преодолению профессионального выгорания.

Инструкция: «Вам предлагается высказать пожелание в круг, другим участникам группы, о том качестве, которое, по вашему мнению, помогает преодолевать эмоциональное выгорание».

Участники передают мяч по кругу и высказывают свое пожелание.

Обратная связь.

- Самым полезным для меня было...
- Мне понравилось...
- Я хотела бы

изменить... **Благодарю**

всех за работу!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.



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

1. Количество респондентов:

1 группа: 11 человек – учителя - предметники,

2 группа: 10 человек - педагоги-предметники.

Средний возраст педагогов-предметников – 55 лет.

<i>работники</i>	<i>кол-во</i>	<i>возраст средний</i>	<i>гендерный состав - женщины</i>
педагоги- предметники	21	55	85%

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:

признаки выгорания	педагоги-предметники
эмоциональное истощение	45%
деперсонализация	15%
редукция личностных достижений	25%
норма	15%



5. 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.

6. Рекомендации:

Результаты диагностики дали основу для дальнейшей работы по снижению «факторов риска» выгорания в рамках профессиональной среды и работы с персоналом. Информация донесена до руководства.