***Педагог-психолог МОАУ г.Бузулука***

***«Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.»***

***Чебасова Татьяна Евгеньевна***

***ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ***

***«Профилактика эмоционального выгорания»***

***Цель:*** способствовать профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

***Задачи:***

1. создание условий для снятия психоэмоционального и мышечного напряжения;
2. содействие в сплочении педагогического коллектива;
3. освоение педагогами техники саморегуляции эмоционального состояния, релаксации;
4. накопление педагогами ресурсных состояний.

***Продолжительность: 45 минут***

***Количество участников:*** 15 – 20 педагогов,

***Необходимые материалы и оборудование:***анкеты, ручки, чистые листы бумаги А5 для записи, листы бумаги А5 с рисунком лестницы, ноутбук, проектор, экран, презентация занятия в PowerPoint, аудиозапись, буклет.

Вовремя занятия стулья расставляются полукругом, участники сидят лицом к экрану.

***Примечание:***данное занятие проводится после обучающего семинара для педагогов на тему «Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов»

***Ход занятия***

1. ***Вводная часть (*время:5минут)**
* *Сообщение темы занятия.*
* *Аргументация актуальности занятия.*

*Психолог:*«Немногие профессии могут сравниться с профессией учителя по тем эмоциональным нагрузкам, которые ежедневно, ежеминутно испыты­вает ее носитель. Ученики требуют больших эмоциональных, душевных, физических затрат, после которых обязательно нужно восстанавливаться. Это, к сожалению, не всегда получается у педагогов.

Учитель, работающий в таких условиях из года в год, с вы­сокой долей вероятности подвергается опасности, называемой «синдром эмоционального выгорания», приводящей в дальнейшем к профес­сиональной деформации личности.

Как же сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя великую миссию Учителя?»

* *Постановка цели и задач занятия.*
* *Принятие правил работы в группе (активность; искренность; Я-высказывания; конфиденциальность; безоценочность; активное слушание; правило «здесь и сейчас»).*

***Упражнение «Приветствие»***

*Цель:*снятие эмоционального напряжения, сближение участников группы.

*Время:* 1 минута

Участникам предлагается поприветствовать своих соседей разными частями тела (пальцем, ладонью, локтем, коленом, плечом, спиной и т.п)

*2.* ***Теоретическая часть.***

*Психолог:*

«Профессиональное или эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Виктор Васильевич Бойко\* выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:
1.«Напряжение» - переживание психотравмирующих обстоятельств;

2.«Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновение защитных реакций;

3.«Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью.

---------------------------------------

\* справка: Бойко Виктор Васильевич—академик международной Балтийской педагогической академии, член-корр. Петровской академии науки искусств, доктор психологических наук, профессор, зав.кафедрой психологии и медицинской деонтологии СПб Института стоматологии/

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны следующие 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, обеспокоенность);
• 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 переедание.
 Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас. Но для того что бы они не развивались и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья. О них мы с вами сего дня также поговорим.
Для начала я попрошу вас заполнить анкету для оценки показателя эмоционального выгорания» *(раздаем листы с анкетами)*

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. «*Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| вопросы | Почти никогда (0б) | Редко(1б) | Часто (2б)        | Почтивсегда (3б) |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей |  |  |  |  |

*Подсчитайте количество полученных баллов.»*

Зачитываем интерпретацию результатов:

суммарный показатель

* менее 3-х баллов можно оценить как низкий.
* 3-12 б - средний,
* выше 12 - как высокий показатель эмоционального выгорания.

**3. Практическая часть**

**Притча о каменотесах** *(зачитываем или рассказываем наизусть притчу):*

«Однажды по пыльной дороге шел путник и за поворотом, на самом солнцепеке, в пыли, увидел человека, тесавшего огромный камень. Человек тесал камень и очень горько плакал… Путник спросил у него, почему он плачет, и человек сказал, что он самый несчастный на земле и у него самая тяжелая работа на свете. Каждый день он вынужден тесать огромные камни, зарабатывать жалкие гроши, которых едва хватает на то, чтобы кормиться. Путник дал ему монетку и пошел дальше.

За следующим поворотом дороги увидел еще одного человека, который тоже тесал огромный камень, но не плакал, а был сосредоточен на работе. И у него путник спросил, что он делает, и каменотес сказал, что работает. Каждый день он приходит на это место и обтесывает свой камень. Это тяжелая работа, но он ей рад, а денег, что ему платят, вполне хватает на то, чтобы прокормить семью. Путник похвалил его, дал монетку и пошел дальше.

И за следующим поворотом дороги увидел еще одного каменотеса, который в жаре и пыли тесал огромный камень и пел радостную, веселую песню. Путник изумился. «Что ты делаешь?!!» – спросил он. Человек поднял голову, и путнику видел его счастливое лицо: «Разве ты не видишь? Я строю храм!»

*Совместно с участниками занятия делаем вывод из данной притчи (о важности внутренней мотивации в любом виде деятельности)*

***Упражнение «Я–профессионал»***

*Цель:* осознание педагогами собственных профессиональных качеств, накопление ими ресурсных состояний.

*Материалы*: чистые листы бумаги, ручки

*Время*: 5 минут

*Психолог:* «Давайте все вместе осознаем наши профессиональные качества. Запишите на листочке по 3 своих профессиональных качества.»

Затем они зачитываются по очереди всеми участниками.

После представления педагогом своих качеств, участники группы называют те профессиональные качества, которые, по их мнению, проявляются у какого-либо коллеги (например, у сидящего слева от говорящего) в педагогической деятельности.

*Рефлексия.*

- Что чувствуете после выполнения данного упражнения? Выразите свое состояние, одним словом.

*Психолог:* «В каждом из вас есть свое богатство, в виде ваших профессиональных качеств, которые наверняка помогут вам справиться со всеми трудностями, решить все поставленные задачи и быть педагогом–Мастером».

**Упражнение «Лестница»**

*Цель:* осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

*Материалы:* листы бумаги со схематичным изображением лестницы, ручки.

*Время:* 3-4 минуты


*Психолог:* «Перед вами листочки со схематичным изображением лестницы. Пожалуйста, внимательно ее рассмотрите и отметьте свое место нахождение на лестнице на сегодняшний день *(поставьте любой знак: галочку, смайлик, человечка….)*

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?

- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

- Есть ли внутренние противоречия поэтому поводу?

- Что мешает Вам находиться на верху? *(вопрос тем, кто поставил себя низко)»*

(участники занятия свободно, пожеланию, высказываются и делают вывод о важности осознания своего актуального состояния)

**Упражнение– энергизатор «Молекулы»**

*Цель:*снятие физического напряжения, сплочение группы.

*Время:* 3 минуты

Участники хаотично передвигаются по аудитории. По команде ведущего, в течение 5-7 секунд они должны объединиться в группы по количеству хлопков.

**Упражнение «Удовольствие».**

*Цель:* осознание имеющихся внутренних ресурсов для восстановления сил.

*Материалы:* листы бумаги, ручки. Во время проведения упражнения (после инструкции) тихо включается музыка.

*Время:* 5 -7минут

*Психолог*: «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»

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем, предлагается проранжировать их по степени удовольствия. По желанию, педагоги зачитывают свои ответы. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

*Психолог*: «Ознакомьтесь с рекомендациями, которые можно использовать в качестве помощи самому себе».

**Рекомендации**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в школе:
• резко встать и пройтись;
• быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
• исчеркать листок бумаги, измять и выбросить.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

***4.Заключительная часть***

*Психолог:* «На заключительном этапе занятия предлагаем провести релаксационное упражнение»

**Упражнение "Гора с плеч"**

*Цель:* сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

*Время*: 1 минут

Во время проведения упражнения тихо включается музыка.

Упражнение выполняется стоя, в темпе музыки, медленно и осознанно. Максимально поднять плечи, отвести их назад (то есть свести лопатки) и опустить. Затем полностью расслабить верхнюю часть туловища, опустив руки до уровня колен. Повторить 3 раза. Выполняя в последний раз, не расслабляться, а наоборот, зафиксировать положение с прямой спиной - такой должна быть идеальная осанка.

**Упражнение «Закончи предложение»**

*Цель:* осознание педагогами личностного и профессионального ресурса.

*Время:* 5 минут

*Психолог:* «На экране вы видите начало предложения. Закончите их, пожалуйста *(каждый из участников по очереди продолжает фразу, дается немного времени на обдумывание)»*

* Я могу гордиться собой в профессиональной деятельности, потому что…
* Не хочу хвастаться, но в своей работе я…
* Лучше всего в работе с учениками у меня получается…
* Главным своим достижением считаю…

*Психолог:* «Спасибо за то, что вы еще раз заглянули в себя и поведали нам о своих достоинствах. Выполнение данного упражнения еще раз продемонстрировало то, что в нашем коллективе работают высококвалифицированные специалисты».

***Обратная связь:***

*Время*: 3 минуты

- С какими чувствами уходите с занятия?

- Что было самым полезным для вас на занятии?

- Было ли то, что вызвало отрицательные переживания?

- Ваши пожелания на будущие тренинговые занятия.

*Психолог:* «Помните, от психологического здоровья и благополучия эмоциональной сферы педагога, зависит процесс и результат его деятельности, а самое главное–здоровье и благополучие детей.

Спасибо за совместную работу!».

По окончании занятия педагогам раздаются информационные буклеты по теме «Профилактика эмоционального выгорания», в которых представлены рекомендации по профилактике и снижению СЭВ.