

Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания

Подготовила:
Гурова Екатерина Дмитриевна,
учитель-дефектолог

Профессия педагога, воспитателя, (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**.

Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни.

Упражнение "Лестница" (слайд)

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

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает Вам находиться наверху?

Упражнение "Распредели по порядку" (слайд)

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего "Я".

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня: (слайд)

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

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.

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.

Упражнение "Удовольствие" (слайд)

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

Упражнения для снятия умственного напряжения

Упражнение выполняется сидя. Желательно сидеть на стуле, имеющем твердую спинку. Спину держим прямо, мышцы шеи расслаблены. Для лучшего расслабления глаза держим закрытыми.

- Поднимаем руки. Располагаем пальцы на висках и находим небольшую впадину приблизительно на середине виска. Это и есть нужная точка. При надавливании на нее ощущается боль.

- Массирование производится указательным пальцем, на котором прижат средний палец. Массирование производится круговыми движениями (лучше, если вы будете массировать оба виска синхронно). Сделай 20 круговых движений по направлению к лицу и 20 движений по направлению к затылку. Повторяем еще два раза.

- Завершая упражнение, уменьшаем силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Завершив упражнение, сделаем 3 глубоких вдоха и выдоха.

- Пальцы слегка расставлены и немного согнуты в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении ото лба к макушке, ото лба к затылку, от ушей к шее.

- Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка.

Упражнение «Голова»

Помимо интеллектуального напряжения, учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников, подавлять их чрезмерную активность, в чем-то сдерживать, контролировать. Такое

интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у него перенапряжение и, как следствие этого, различные физические недомогания. Педагоги часто жалуются на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагаемое упражнение, помогающее снять эти болезненные ощущения.

Станьте прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад. Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте себя, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор рукой, выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, поправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Разрядка от гнева и агрессии

- Сильно сжимаем руки в кулаки, чтобы пальцы впились в ладони, а затем разжимаем пальцы, расслабляем их. Делаем столько раз, пока не почувствуем, что напряжение уходит.
- Вытягиваем руки вверх и тянемся вверх изо всех сил, как будто хотим что-то достать с потолка. Тянемся до предела, а потом опускаем руки вниз, расслабляем их.
- Закрываем глаза и напряжённо нахмуримся. Сохраним это выражение лица, сколько сможем, а потом расслабимся. Почувствуем, как напряжение исчезает.
- Открывая рот как можно шире и слаживаем губы в большую букву О. Так расслабляются мышцы лица.
- Трем ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положим их на лицо. Закрываем глаза и чувствуем расслабление.

И заключительным этапом тренинга предлагается провести релаксационное.

Упражнение "Источник" (слайд)

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем: - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется... С хорошим настроением, неторопясь, спокойно... мы открывает глаза...".

Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, неудачи, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И УСТРАНЕНИЯ "ВЫГОРАНИЯ"

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

- 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.

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, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Утренняя мантра

Я - бесконечно доброе, феноменально умное,
чертовски привлекательное, божественно красивое,
ультрамодно одетое, необычайно работоспособное,
беспредельно ответственное, исключительно
порядочное, кристально честное, беспрецедентно
талантливое, экстраординарное, гиперсексуальное,
не по-годам развитое, сказочно щедрое, бесподобно
бесподобное, невероятно перспективное,
беззаветно любящее, легендарно сильное,
непостижимо оптимистичное, идеально сложенное,
крайне интеллигентное, архинадежное, всеми
любимое, бесспорно положительное,
фантастически скромное Человечище!

Опросник для самодиагностики склонности к эмоциональному стрессу
(Здесь предусмотрено два варианта ответов «да» и «нет»)

1. Характерно ли для вас заниматься несколькими делами сразу (звонить, поддерживать разговор, делать пометки в блокноте, смотреть телевизор)?
2. Испытываете ли вы во время отдыха чувство вины от сознания, что не все дела ещё завершены?
3. Когда говорят другие люди, возникает ли у вас желание прервать их, закончить фразу или каким-либо ещё способом ускорить беседу?
4. Пытаетесь ли вы направить разговор в русло собственных интересов, вместо того, чтобы проявить желание выслушать других людей?
5. Решая какую-либо задачу, стремитесь ли вы закончить её как можно скорее, чтобы иметь возможность перейти к следующей работе?
6. Ощущаете ли вы, что постоянно чего-то не успеваете?
7. Предпочитаете ли вы в большей степени иметь, нежели быть (т.е. обладать чем-либо или испытывать себя)?
8. Торопливы ли вы в обычной жизни (в еде, разговоре, ходьбе и т.д.)?
9. Вызывает ли у вас раздражение вид слоняющихся без дела людей?
10. Характерно ли для вас состояние физического напряжения?
11. При участии в каком-либо деле вас больше интересует результат, нежели удовольствие от процесса?
12. Трудно ли вам посмеяться над собой?
13. Трудно ли вам передать часть своих полномочий и обязанностей другим?
14. Считаете ли вы почти невозможным, присутствуя на совещании, собрании, не выступить на нём?
15. Заставляете ли вы тех, за кого отвечаете (детей, подчинённых, близких), стремиться к достижению поставленных вами целей, не слишком интересуясь тем, чего они хотят сами?

Оценка результатов: чем на большее число вопросов вы дали положительный ответ, тем в большей степени у вас присутствуют черты стресса. Особенно стоит обратить на себя внимание тем, кто ответил утвердительно более чем на 10 вопросов.