

Тренинг для педагогов на снижение эмоционального выгорания

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи:

- 1.Познакомить преподавателей с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, причинами возникновения и способами профилактики;
- 2.Снизить уровень эмоционального напряжения;
- 3.Содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- 4.Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Входящий тренинг (5 мин): Скажите, что вы хотите получить от тренинга?

Вступительное слово психолога (10 мин): Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самооценкой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам. Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими

эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же, педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Как и в любом организованном коллективе, на этом занятии нам необходимо выработать правила, которых мы все будем придерживаться в групповой работе. Предложите, пожалуйста, ваши варианты правил, которые нам сегодня нужны. (Участники высказываются, если они не сказали какое-то из правил ниже, то психолог предлагает его участникам):

Правила тренинговой работы.

1. Правило активности.
2. Правило безоценочности.
3. Правило называния.

1. Упражнение «Познакомимся поближе» (5-10 мин)

Задача: знакомство участников группы, включение их в работу

Все становятся в круг. Каждый называет свое имя и по одному положительному и отрицательному качеству своего характера, которые начинаются с той же буквы, что и имя.

Психолог: Каждый человек должен уметь расслабляться, а особенно педагоги. Иногда мы не знаем, как себе самостоятельно помочь, но сейчас мы поможем друг другу.

2. Упражнение «Моечная машина» (10 мин)

Задача: сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». Каждый человек с закрытыми глазами проходит между шеренгами, все его отмыывают от негатива, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Рефлексия:

Какие чувства вы испытали в ходе упражнения?

Ощутили ли вы, что с вас «смылся» накопленный негатив?

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.

3. Упражнение «Удовольствие» (10-15 мин)

Задача: знакомство с различными способами борьбы с эмоциональным

выгоранием

Материал: листы формата А5 на каждого участника, ручки

Участникам тренинга предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Обсуждение написанного в парах.

Психолог: Всё, что мы с вами записали – это и есть ресурсы, которые можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил. Теперь предлагаю вам объединиться в пары с максимально незнакомым вам человеком и поделиться своими способами, обогатить ими друг друга.

4. Упражнение «Австралийский дождь» (5 мин)

Задача: снятие эмоционального напряжения, повышение групповой динамики

Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие.

В Австралии поднялся ветер. (Потираание ладоней).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Хлопки по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Психолог: Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, которые мешают нам полноценно жить и отнимают очень много сил. Я хочу показать вам, как можно легко привести себя в порядок. Давайте поразмыслим, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. 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 чувства, например, обида, страх, злость.

5. Упражнение «Ведро мусора» (10-15 мин)

Задача: освобождение от негативных чувств и эмоций

Материалы: бланки упражнения, ручки, коробка для «мусора».

Я предлагаю всем выбросить в мусорную коробку старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства. После этого педагоги рвут свои бумажки на кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и выбрасываются.

Рефлексия:

Как вы себя чувствовали в процессе выполнения упражнения?

Как изменилось ваше состояние после того, как весь негатив был порван и выброшен?

6. Упражнение «Живой лабиринт» (10 мин)

Задача: снятие эмоционального напряжения, повышение групповой динамики

Участники встают в круг и вытягивают вперед руки. После этого каждый участник должен взять своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взялись за руки, группа должна распутаться в хоровод.

Рефлексия:

Какие были сложности в выполнении упражнения? Как вы с ними справились?

Психолог: Как вы видите, даже такую путаницу можно распутать, если действовать грамотно и проявлять заботу и сочувствие.

7. Упражнение «Позитив» (10 мин)

Задача: создание положительного эмоционального настроя, доброжелательного отношения друг к другу участников группы

Материалы: листы формата А5, ручки

Каждый подписывает на листе свою фамилию и имя. Затем отдаем листок соседу слева, а он пишет этому человеку хорошие слова, пожелание, комплимент. Подписываться не нужно. Дальше все читают записи на своих листочках.

Рефлексия:

Приятно ли вам было прочитать о себе написанное?

Узнали ли о себе что-то новое, неожиданное?

Психолог: Это упражнение работает по-особенному: мы не пойдем с его помощью напрашиваться к окружающим на комплименты и пожелания, но мы можем стать тем, кто их дарит. Ведь мы знаем, какой приятный эффект они могут произвести. Наш тренинг подходит к концу, и мне хотелось бы оставить вам задел на будущее и приятный след в душе.

8. «Ларец пожеланий» (10 мин)

Задача: создание положительного эмоционального настроя, завершение тренинга

Материалы: коробочка с колодой метафорических ассоциативных карт «Хранительницы сада»

Ни для кого не секрет, что, наверное, всё что с нами происходит, – это не случайность. Давайте используем это в завершающей работе. В этой коробочке находятся карточки с различными подсказками и пожеланиями. Я предлагаю каждому участнику достать из коробочки по карте, на которой будет написан небольшой совет, который укажет именно Вам путь к своему благосостоянию.

Рефлексия:

Прочтите то, что вам выпало и дайте небольшую обратную связь – про что это для вас?

Заключительный шеринг (15-20 минут). Предоставляется слово каждому участнику (примерно по 2-3 минуты). Предлагается 3 вопроса:

1. Что я сейчас чувствую?
2. Чему я сегодня научился?
3. Каким я хочу быть завтра?

Список используемой литературы:

1. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг [Текст] /И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
2. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов / О. И. Бабич. – Волгоград : Учитель, 2009. – 122 с.
3. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя [Текст]: советы психолога / Н.В. Самоукина. – 2-е изд., испр. - М.: Психотерапия, 2006.- 187 с.
4. Хухлаева О. Давайте учиться «не гореть» [Текст] / Ольга Хухлаева. д-р пед. наук // Школьный психолог. - 2006. - № 4. – С. 20-29.