

Государственное учреждение образования
«Полочанская школа Молодечненского района»

**«ПРОБЛЕМА УЧИТЕЛЯ – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ».
ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
И КОРРЕКЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ**

Терешко Алеся Сергеевна,
педагог-психолог

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ЧАСТЬ

Цель занятия: профилактика и коррекция психического выгорания по средствам работы с личностными качествами и формирования комфортного и здорового функционирования коллектива.

Задачи занятия:

1. Информировать группу о таком феномене как эмоциональное выгорание;
2. Способствовать освоению специалистами способов предотвращения или снятия напряженности, оптимизации индивидуально-психологического состояния и климата в коллективе;
3. Выработка у участников приемов самодиагностики и самокоррекции профессиональной деформации личности.

Требования к оборудованию и помещению:

- стулья, расставленные по кругу;
- раздаточный материал (листы бумаги, ручки).

Общая продолжительность: 70 минут.

СОДЕРЖАНИЕ

Предложение-связка: *Здравствуйте! Тема нашего тренинга «Проблема учителя – эмоциональное выгорание». Для начала предлагаю послушать, что такое эмоциональное выгорание, а также о его клинических проявлениях.*

Информационная часть:

Эмоциональное выгорание – это своеобразная реакция организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющаяся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении.

На сегодняшний день имеется несколько классификаций, в соответствии с которыми синдром эмоционального выгорания разделяется на несколько стадий. Так, согласно динамической модели Е. Хартмана и Б. Перлмана, данное состояние проходит четыре стадии своего развития:

- Первая стадия. На этой стадии патологии человек испытывает напряженность, которая может быть вызвана его неудовлетворением собственными профессиональными качествами или несоответствием работы ожиданиям и желаниям;
- Вторая стадия. Этот этап сопровождается стрессом и его типичными проявлениями;
- Третья стадия. Возникают аффективно-когнитивные, поведенческие, а также физиологические реакции;
- Четвертая стадия. На этом этапе эмоциональное выгорание выступает в качестве многогранного переживания хронического стресса, проявляясь как психологическое и физическое истощение и переживание собственного неблагополучия.

К числу клинических проявлений синдрома эмоционального выгорания относятся:

- чувство собственной беспомощности и бесполезности;
- потеря интереса к работе, ее формальное выполнение;

- немотивированное беспокойство и тревога;
- чувство вины;
- скука и апатия;
- неуверенность в себе и собственных профессиональных качествах;
- подозрительность;
- повышенная раздражительность;
- разочарование;
- ощущение всемогущества (по отношению к клиентам, пациентам и т.д.);
- дистанцирование от коллег или клиентов;
- общий негативизм по отношению к перспективам в карьерном росте и жизни в целом;
- чувство одиночества.

В поведении человека, подверженному выгоранию, также можно заметить некоторые изменения. Обычно это состояние характеризуется практически полным отсутствием физических нагрузок, увеличение рабочего времени, нарушения аппетита, возможно злоупотребление спиртным или наркотическими веществами.

Предложение связка: *Прежде, чем приступить к основной части, я предлагаю вам провести небольшое упражнение-знакомство.*

Упражнение «Без слов».

Цель: знакомство, сплочение и разминка коллектива.

Продолжительность: 5 минут.

Дополнительное оборудование или раздаточные материалы: не требуются.

Инструкция: Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку,

рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник предлагает свой способ приветствия.

Вопросы для обратной связи: 1. Что вы сейчас чувствуете? 2. Что вам дало это упражнение? 3. Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Ожидаемый эффект: участники тренинга приоткроются друг другу, станут вести себя более свободно.

Упражнение «Те, кто».

Цель: знакомство, сплочение, разминка коллектива.

Продолжительность: 5 минут.

Дополнительное оборудование или раздаточные материалы: не требуются.

Инструкция: Участникам предлагается встать и взяться за руки тем, кто:

- любит сладкое,
- находится на диете,
- любит смотреть сериалы,
- грустит в дождливую погоду,
- предпочитает спортивный стиль в одежде.

Вопросы для обратной связи: 1. Что вы сейчас чувствуете? 2. Что вам дало это упражнение? 3. Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Ожидаемый эффект: участники тренинга приоткроются друг другу, станут вести себя более свободно.

Предложение-связка: *Сейчас мы проделаем специальное упражнение, которое поможет стабилизировать ваше эмоциональное состояние.*

Упражнение «Дыхание».

Цель: обучение приему снижения эмоционального упражнения.

Продолжительность: 10 минут.

Дополнительное оборудование или раздаточные материалы: не требуются.

Инструкция: «Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя: на счет 1-2-3-4 - медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается); на счет 1-2-3-4 - задержка дыхания; на счет 1-2-3-4-5-6 - плавный выдох; на счет 1-2-3-4 - снова задержка дыхания перед следующим выдохом. Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее и уравновешеннее».

Вопросы для обсуждения: 1. Что вы сейчас чувствуете? 2. Будете ли вы применять это упражнение в стрессовых ситуациях?

Ожидаемый эффект: Участники овладеют новым способом эмоциональной саморегуляции.

Предложение-связка: *Сейчас я познакомлю вас с упражнением, которое поможет снять вам усталость.*

Упражнение «Как снять усталость».

Цель: обучить участников тренинга приему снижения усталости.

Продолжительность: 20 минут.

Дополнительные оборудования и раздаточные материалы: листы бумаги, ручки.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, разделите его пополам вертикальной чертой. Слева напишите те занятия, которые помогают вам хорошо отдохнуть, справа - те, которые улучшают настроение. Теперь подумайте о том, как можно перестроить распорядок своего дня или недели, чтобы можно было хотя бы иногда заниматься любимым делом, желательно совместно с семьей, детьми».

Вопросы для обсуждения: 1. Какой список занятий было тяжелее/легче составить? 2. Какие трудности возникли во время выполнения этого упражнения?

Ожидаемый эффект: Участники тренинга обучатся приему снижения усталости.

Предложение-связка: *Наконец, мы можем приступить к заключительной части тренинга.*

Упражнение «Интервью»

Цель: рефлексия по итогам занятия.

Продолжительность: 10 минут.

Дополнительное оборудование или раздаточные материалы:

маркер в качестве микрофона.

Инструкция: «Ведущий просит участников занятия представить себе, что корреспонденты известного издания будут брать у них интервью по поводу их впечатлений от тренинга. Передавая друг другу импровизированный «микрофон» (маркер), участники высказываются о результатах работы на занятии».

Вопросы для обратной связи: 1. Что вы сейчас чувствуете? 2. Как вы оцениваете качество работы тренеров? 3. Насколько полезным для вас был тот материал, который сегодня излагался? 4. Поменяете ли вы что-то в своей деятельности после тренинга? Если да, то что именно, если нет, то почему?

Предложение-связка: *Спасибо за участие в тренинге. Надеюсь, что он оказался для вас полезным.*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Куртикова, И. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика / И. Куртикова, К. Лаврова, В. Ли. – Москва: ИНФРА-М, 2005. – 240 с.
2. Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов социальной работы. Учебно-методическое пособие /Под ред. Воронцовой М.В. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2013. – 272 с.
3. Учебно-методическое пособие /Под ред. Воронцовой М.В. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2013. – 272 с.