

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.