

# **ТРЕНИНГ**

**ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ:**

## **«Восстанавливаем энергию: труд без выгорания»**

Составитель: педагог-психолог  
ГБПОУ РО «ШПТК»  
Яцухина Инна Михайловна

**Цель:** Оказание поддержки педагогам в осознании признаков эмоционального выгорания, освоении техник восстановления психической энергии и профилактики профессионального истощения.

### **Задачи:**

- Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья;
- Повышение самооценки педагогов;
- Развитие эмоциональной устойчивости;
- Формирование позитивного отношения к себе и окружающим;
- Совершенствование навыков конструктивного взаимодействия;
- Улучшение навыков саморегуляции;
- Освоение эффективных стратегий профилактики эмоционального выгорания;
- Восстановление психической энергии и творческого потенциала.

**Формат:** Интерактивный тренинг с элементами арт-терапии, игровых упражнений, рефлексии и практических техник.

**Оборудование:** экран, проектор, ПК

**Материалы:** презентация, раздаточный материал

**Участники:** педагоги учреждений среднего профессионального образования

**Время проведения:** 60 минут

## **Конспект тренингового занятия:**

### **Введение.**

Мини-лекция «Представление о симптомах эмоционального выгорания».

Профессия педагога относится к особо почитаемым, потому что работать с людьми - это дело важное, достойное и необходимое. Но большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными обучающимися, конфликтными, неуравновешенными и сложными родителями.

Наша Педагогическая нагрузка (педагогические и методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, классное руководство, конкурсы,

непосредственно ведение предмета и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей - все это может явиться стрессогенными факторами для педагога.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь, работающих с людьми. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержанны, и показывать пример для всех. А к тому же скоро открытый урок, аттестация, итоги педагогических конкурсов, публикации... Даже чувствуя недомогание, мы идем на работу: ведь на нас держится весь мир (как нам кажется).

**3 ключевых симптома** эмоционального профессионального выгорания (истощение, цинизм, снижение продуктивности).

**Причины** у педагогов (высокие нагрузки, эмоциональная вовлеченность, давление со стороны).

Сегодня, на нашем тренинговом занятии мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как **ВЫ** можете помочь себе, а затем помочь вашим педагогическим коллективам.

Каждый раз на таких занятиях участники создают свой уникальный список способов преодоления выгорания, способы преодоления выгорания **ВСЕГДА** индивидуальны. Это означает, что 2-3 "своих" способа (если они эффективны, конечно) намного ценнее, чем перечень из 20-30 "чужих" и непонятных приёмов преодоления синдрома выгорания. Но для поиска новых идей (и для того, чтобы взглянуть на проблему как бы "сверху") такие списки очень полезны.

И в профилактике и преодолении эмоционального выгорания можно выделить **6 направлений** (групп методов):

- 1) **"тело"** - физиологические и психофизиологические способы снижения стресса; коррекция стрессовых проявлений через телесные механизмы и образ жизни.
- 2) **"эмоции"** - значительная часть синдрома выгорания - это оскудевание состава эмоциональных переживаний (преобладают негативные), утрата способности радоваться и наслаждаться сначала своей работой, а потом и жизнью в целом (ангедония). Эта проблема решается особой психогигиеной эмоций, когда "выгорающий" начинает особым образом заботиться о собственных эмоциях - учится находить для себя всё новые "радости жизни".
- 3) **"отношения, общение"** - мощнейший ресурс, с помощью которого можно преодолеть выгорание - это другие люди. К несчастью для "выгорающих" они "устают от людей" (воспринимая их очень стереотипно, через фильтры своей профдеформации), стараются как можно меньше общаться с окружающими, что в корне не верно. Правильная стратегия: искать тех, кто может помочь вам и целенаправленно выстраивать с ними отношения. Общение с приятными для вас людьми – это психотерапия.

4) **"психотехники"** - это все методы, с помощью которых человек пытается "напрямую" вмешаться в работу собственного сознания, и смягчить проявления стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка. Сегодня информация о психотехниках легко доступна; хотя тех, кто их целенаправленно применяет, сравнительно немного.

5) **"на работе"** - эмоциональное выгорание всегда связано с нашей основной деятельностью (работой). Есть "компании мечты", где "выгореть" в принципе невозможно, а есть организации, где любой новичок "сгорает" в течение первых 2-3 лет работы. Если человек "сгорает" на работе, то в этом на 60-70% виноваты его личностные особенности, но на 30-40% - организационные (условия труда; особенности корпоративной культуры; отношения в трудовом коллективе и т.п.).

Понятно, что человек далеко не всегда в состоянии "бороться с системой" (т.е. повлиять на эти факторы), но он хотя бы имеет право знать о них. Знать, чтобы иметь возможность сделать разумный прогноз: есть ли у него хотя бы шанс избавиться от выгорания в рамках этой организации? Или пора бежать?!

6) **"ре-призвание"** - многие специалисты по выгоранию отмечают, что "ядро" этой проблемы заключается в разочаровании, в неоправданных надеждах. Человек думал, что обрёл своё призвание и нашёл работу своей мечты, но на практике всё пошло не так. Позитивные ожидания не оправдались, а негативные сбылись, да ещё и сверх того, к чему человек был морально готов. В результате человек утрачивает смысл того, что делает; чувствует, что начинает предавать сам себя (т.е. исполняет нечто, противоречащее его собственным ценностям).

Такая ситуация ведёт не просто к профессиональному, а к жизненному кризису. Чтобы выйти из него нужно вновь обрести своё призвание, заново найти веру в себя и своё ремесло. Я называю это ре-призвание.

По сути, это процесс работы над собой, процесс переосмысления себя, своей жизни, работы, своих ценностей и т.п. Вся эту работу над собой человек вполне может проделать самостоятельно. Но может обратиться за помощью и к специалисту-психологу.

## **Основная часть.**

### **Упражнение «Приветствие по кругу»**

Участники по очереди называют свое имя и одним словом характеризуют свое текущее состояние (например: «Ирина – уставшая», «Инна Михайловна – заинтересованная»).

### **Упражнение «Осознание и диагностика»**

Участникам раздаются бланки для проведения самодиагностики (Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак))

После самодиагностики предоставляется возможность проанализировать результаты теста и поделиться впечатлением всем желающим, (насколько тест объективен, удивлены ли они результатом и т.д.).

### **Упражнение на снятие мышечных зажимов «По Джекобсону»**

Метод Джекобсона – эффективный способ мышечного расслабления и снятия зажимов. Его суть в последовательном осознанном напряжении каждой из частей тела, которые затем расслабляются более глубоко. Выполнение этого упражнения поможет найти зажимы, к которым вы до такой степени привыкли, что даже не осознаете их.

Для начала удобно расположитесь и расслабьтесь. Теперь по очереди напрягайте каждую из перечисленных областей тела (список ниже) на 10 секунд так сильно, как можете, а затем резко сбрасывайте напряжение и наблюдайте за эффектом.

1. Сожмите пальцы на обеих руках в кулаки на 7–10 секунд, создайте максимальное напряжение и по истечении отведенного времени резко разожмите кисти. Насладитесь расслаблением.
2. Теперь согните кисти в лучезапястном суставе. Создайте настолько сильное напряжение, насколько можете, затем расслабьтесь.
3. Разведите руки в стороны, согните их в локтях, чуть-чуть приподнимите плечи. Сосчитайте до 10 и отпустите напряжение.
4. Нахмурьте брови, зажмурьте глаза, сморщите нос и сожмите челюсть. Почувствуйте сильный дискомфорт в мышцах всего лица на несколько секунд и расслабьтесь.
5. Приподнимите ноги от пола буквально на несколько сантиметров согнув колени, в положении сидя. Представьте, будто вас подвязали за стопы и тянут вниз, пока вы пытаетесь тянуть их вверх. Создайте максимальное напряжение и отпустите его.
6. Согните до дискомфорта пальцы на ногах, будто желаете поднять ими с пола носовой платок. Как и в предыдущих пунктах, дойдите до сильного напряжения и расслабьтесь.

Во время упражнения не доводите тело до судорог: вы должны создать максимально дискомфортные ощущения в теле, но они не должны быть болезненными. После того как закончите, не спешите вставать: понаблюдайте и отметьте, в каких частях тела вы теперь чувствуете более глубокое расслабление.

### **Упражнение «Квадратное дыхание»**

Переместите внимание на брюшную полость: мы будем дышать животом под счет, с паузами между циклами вдохов-выдохов.

1. Сделайте полный выдох, чтобы выпустить воздух из легких.
2. Вдохните на четыре счета и, как только полностью наберете воздух, сделайте задержку на четыре счета.
3. Выдохните на четыре счета и снова сделайте паузу, считая до четырех.
4. Повторите цикл семь-десять раз.

Упражнение называется «Квадратное дыхание» потому, что вы делаете вдох и выдох, а также паузы между ними одинаковыми по длительности. Подстройте счет под ритм своего дыхания так, чтобы вам было комфортно.

Используйте эти упражнения, когда вам страшно, вы испытываете стресс, тревогу или просто не можете уснуть после тяжелого рабочего дня. Техники дают релаксацию.

### **Упражнение «Сведение рук»**

Сядьте поудобней, руки согните в локтях, ладони вверх (как если бы у вас в руках был поднос с тарелками).

1. Осознайте свою проблемную ситуацию. Создайте для нее визуальный образ и положите его на руку. Можно спросить: с какой рукой у Вас ассоциируется данная ситуация. На какую руку вам хочется «положить» этот образ.

2. Ресурсы. Какие ваши ресурсы – все ваши возможности, чувства, состояния, эмоции, ценности, способности, знания, умения – могут помочь вам справиться с этой проблемой? Эти ресурсы могут быть совершенно не связаны с данной ситуацией. Положите все это на другую руку. Ресурсы можно складывать на одну руку. Того, что лежит на ресурсной руке, должно быть в 1,5 – 2 раза больше, чем лежащего на проблемной.

3. Интеграция. Когда Вы поймете, что ресурсов у Вас действительно больше, чем того, что лежит на другой руке, попросите свои руки сойтись. Они должны сойтись сами, без вашей физической помощи. Просто наблюдайте за этим как бы со стороны. Ладони должны сойтись и плотно сжаться.

Можно использовать внушение: «Мои руки сходятся, тянутся друг к другу...Все сильнее и сильнее...Ладони хотят сжаться...».

Обмен впечатлениями о проделанном упражнении, дать возможность высказаться всем желающим.

### **Упражнение «Я люблю себя...».**

Расположитесь максимально удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представьте себе зеркало. Огромное зеркало в красивой раме. Возьмите платок и протрите зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представьте, что вы стоите перед этим зеркалом.

Рассмотрите в зеркале свои губы, глаза... Посмотрите, как вы выглядите, когда немного покачиваете головой...

Посмотрите на свои плечи и руки... Посмотрите, как вы поднимаете и опускаете плечи...

Вы видите свои ноги? Посмотрите, как устойчиво вы стоите на земле! Теперь представьте, что ваше отражение улыбается и ласково смотрит на вас...

Посмотрите в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть ваши глаза блестят и светятся радостью, пока вы рассматриваете их в зеркале.

Теперь посмотрите на свое лицо в зеркале. Скажите самому себе: «Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее... Я достойна любви и люблю себя!». Почувствуйте тепло, которое разливается по телу от этих слов... В какой части тела вы ощущаете его? Положите руку на то место, где вы чувствуете свое «Я люблю себя». Хорошо запомните, как в вашем теле отражается ваше «Я люблю

себя!».

Сейчас мы обсудим это.

А теперь вы можете вернуться снова сюда, в наше помещение... Потянитесь, немного напрягите и расслабьте всё своё тело и откройте глаза.

Вопросы для анализа упражнения:

Почему некоторые люди любят самих себя?

А почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что вы можете сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает вас счастливым?

### **Заключение**

В завершении ведущий раздаёт участникам памятки с техниками самопомощи и бланки обратной связи, чтобы участники имели возможность выразить свои впечатления и пожелания в письменном виде.

Для желающих поделиться возможными инсайтами или задать вопросы предоставляется слово в рамках проведения рефлексии.

Ведущий благодарит группу и напоминает: «Профилактика выгорания для педагога – это не роскошь, а необходимость. Забота о себе – забота о ваших учениках».