

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ. ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ (Тренінгове заняття)

Мета: ознайомити педагогічних працівників з особливостями професійного та емоційного вигорання; розвивати вміння та навички подолання негативних наслідків стресових ситуацій; сприяти емоційному розвантаженню, підвищення рівня самооцінки та самоповаги.

*«Людина живе - повинна жити,
та й хоче жити – працею,
бадьорістю, радістю, посмішкою,
добрим словом. Хоче, але не
завжди може так жити. Для
цього їй потрібне здоров'я,
насамперед здорові нерви, тай до того
ж уміння їх зберегти»
В. Проскурін*

Спочатку треба пробудити в дитині душу, а потім шліфувати розум...», писав Антуан де Сент-Екзюпері. Саме такі завдання ставить перед собою кожен учитель — пробудити душу дитини. Декому вдається впоратись із завданням, а декому — ні.

Скільки б не працювали педагоги, маленькому громадянину нелегко жити, нелегко робити свій правильний вибір у хаосі життя, якщо в сім'ї та суспільстві починають діяти «хижацькі закони».

Нелегко навчити дітей ділитися з товаришем, заступатися за слабших, просити пробачення за свої погані вчинки та не повторювати їх, виправляти помилки й не бути руйнівниками, якщо найближчі дитині люди — мама і тато — сповідують теорію «переступити через інших». І дехто з них готовий розірвати вчителя на шматки за те, що дитина може вдома запитати: «А чи правильно ви живете, мамо й тату?»

Життя розсудить дорослих, відкриє істини буття. А поки що педагогу потрібно чимало мужності та сил, аби щоденно з усмішкою заходити до класу, обіймати поглядом усіх своїх славних, унікальних «чомучок» і дарувати їм любов та мудрість.

Вправа «Розминка»

Підніміть руку ті, хто зранку подивився на себе у дзеркало.

Підніміть руку ті, хто не тільки подивився у дзеркало, а й усміхнувся своєму відображенню.

- Чому ви не посміхаєтесь собі? Хіба це важко? А до кого ви посміхаєтесь?

Тепер я пропоную повернутися до свого сусіда, що сидить поруч

посміхнутися і подарувати йому свій позитивний настрій. Тепер я бачу ви готові до роботи і інформація, яку ви сьогодні отримаєте буде для вас корисною.

В ієрархії людських цінностей здоров'я посідає провідне місце. Кожна людина завжди прагне, щоб у неї та в її близьких насамперед було добре здоров'я, задоволення інших своїх життєвих потреб індивід ставить на нижчі позиції.

Вправа «Прання»

Уявіть, що у вас немає пральної машини і вам потрібно прати речі руками і сушити на дворі. У вас в корзині накопилася ціла купа грязного одягу і вам потрібно саме сьогодні, ні завтра ні після завтра його попрати. Виглянувши у вікно, ви бачите, що небо вкрилося важкими чорними хмарами. Які думки приходять відразу нам в голову.

1. Ось такі справи, може мені відкласти прання на завтра, але в що ж мені одягнутися.
 2. Почекаю, може погода покращиться.
 3. Сьогодні за прогнозом не повинно бути дощу.
 4. Не важливо, буде дощ чи ні, я все-таки розпочну прання.
- Чи є люди яким близький 1 варіант відповіді відкласти прання на завтра?

Це так званий тест на стресостійкість.

Якщо людина обирає 1 варіант, то рівень стресу у неї досягає 80 балів.

2 варіант відповіді – 50 балів. Таких людей неприємності не збивають з толку і вони продовжують позитивно сприймати негаразди життя.

3 варіант – рівень вашому стресу дорівнює нулю. Ви не дозволяєте дрібним неприємностям і проблемам якось зіпсувати ваше життя

4 варіант – рівень стресу дорівнює 100 балів. Ви відчуваєте тиск такої кількості неприємностей від життя, що не звертаєте увагу на реально існуючі умови. Це найбільш плачевний підсумок цієї вправи.

Інформаційне повідомлення

Стрес... Саме він викликає в нас не зовсім приємні відчуття. Проте давно доведено, що без стресу жива істота просто гине. Однак занадто велика кількість стресових ситуацій різного ступеня є «токсичною» для людської психіки.

Синдром професійного вигорання — один із проявів стресу, з яким стикаються вчителі у професійній діяльності.

Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обмірковування або розрахунку найбільш вдалого рішення.

Створюючи для учнів умови емоційного комфорту, турбуючись про їх здоров'я, розвиток та безпеку, педагоги повністю віддають себе роботі, частіше за все забуваючи про свої емоції, які «тліють» і з часом перетворюються у «полум'я».

Самодіагностика «Асоціація на слова «робота»

Протягом короткого часу Вам необхідно підібрати асоціації до слова – «робота». Не намагайтеся відібрати правильні або неправильні, головні або другорядні відповіді. Пишіть їх так, як вони приходять Вам у голову. Ви ж самі розумієте – правильних чи неправильних відповідей бути не може.

Питання для обговорення:

- Чи легко було передавати на папір власні асоціації?
- Чого більше гарного чи поганого?

Тепер ще раз подивіться на свої відповіді.

Синім кольором відмітьте ті асоціації, які на вашу думку допомагають вам у роботі. Червоним – ті, які заважають, чорним – які не впливають на вашу роботу.

Яких відповідей у Вас більше? Синіх? Червоних? Чорних?

Той колір, якого більше характеризує Ваше уявлення про власні можливості на роботі.

Синій – Ви бажаєте домогтися більшого, впевнені у власних здібностях та успіху.

Червоний – на Вашу упевненість у собі негативно впливає думка інших та страх невдачі.

Чорний – бажання досягти більшого на роботі має таку ж силу, як і страх невдачі.

Вправа «Баланс реальний та бажаний»

Педагогам пропонується намалювати два однакових кола

☐ у першому колі, орієнтуючись на внутрішні психологічні відчуття секторами відмітити в якому співвідношенні в теперішній час знаходиться робота (професійне життя) та особисте життя (робота по дому, відпочинок, розваги, хобі);

☐ у другому – їх ідеальне співвідношення.

Обговорення:

Чи є різниця?

В чому вона полягає?

Чому так сталося?

До яких наслідків ці розбіжності можуть призвести?

Вправа «Плюси і мінуси у професії вчителя»

Будь-яка професія має як позитивні так і негативні сторони. Так і наша професія має свої «+» і «-». Давайте їх визначемо. Розділіть аркуш на дві частини. В лівій частині напишіть плюси у професії вчителя, у правій – мінуси у професії вчителя.

Плюси у професії вчителя:

- Літня відпустка
- Спілкування з людьми

- Творча самореалізація
- Стабільність
- Завжди молодий душею, не відчуваєш віку
- Авторитет серед друзів, знайомих
- Повага, вдячність учнів, батьків

Мінуси у професії вчителя:

- Обмаль вільного часу
- Велика відповідальність
- Мала заробітна плата
- Стреси, нервові напруження, як результат, проблеми зі здоров'ям
- Виконання не властивої вчителю роботи
- Завищені вимоги з боку батьків
- Незахищеність
- Непrestiжність, зневага суспільства, низький рейтинг професії в суспільстві
- Постійна зайнятість роботою вдома, мало часу для сім'ї
- Багато паперової роботи

Так само як вогнище поступово поглинає поліна, професійне вигорання відбувається не одразу. Бувають ситуації, коли впродовж тривалого часу неможливо точно сказати, що є найбільш вагомою причиною зниження якості життєдіяльності педагога.

Одним із найбільш важливих пускових механізмів професійного вигорання є звуження особистісного простору та інтересів до професійної діяльності.

Робота в групах

1 група визначає фактори, що сприяють виникненню професійних стресів у педагогів.

2 група визначає ознаки (симптоми) тривалого стресу. Обговорення.

Інформаційне повідомлення

Фактори, що сприяють виникненню професійних стресів

- високий рівень відповідальності за учнів
- дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами та морально-матеріальними винагородами
- напруженість і конфлікти у професійному оточенні
- недостатні умови для самовираження
- одноманітність діяльності
- відсутність позитивного оцінювання
- відсутність перспектив у роботі
- «непомітність» результатів роботи
- Невирішені особисті проблеми.

Найпоширеніші ознаки (симптоми) тривалого стресу

поділяються на психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові.

Психофізичні:

- виснаження, втома, безсоння (або сонливий стан), часті головні болі,
- порушення апетиту, розлади шлунку

Соціально-психологічні:

- депресія, пасивність, нервові зриви, відчуття тривоги, загальна апатія щодо життєвих та професійних перспектив.

Поведінкові:

- відчуття що робота стає тяжкою,
- педагог змінює свій робочий режим (збільшує або зменшує час роботи),
- не виконує важливих завдань або використовує багато часу на виконання несуттєвих завдань,
- тримається на відстані від колег.

Вправа «Що приносить мені задоволення?»

Педагогам пропонується записати не менше 10 справ, які приносять їм задоволення. Далі цей список потрібно проранжувати по ступеню задоволеності та частоті використання. Це дозволить вибрати найбільш приємні та доступні заняття.

Обговорення: Під час обговорення психологу важливо зробити висновок про те, що педагоги мають можливість до саморегуляції та самовідновлення, але, за різними причинами цього не роблять.

Приблизний список способів ефективної саморегуляції:

- ☐ Гумор, посмішка, сміх
- ☐ Роздуми про приємне, добре
- ☐ Розслаблення м'язів, різного роду рухи (підтягування)
- ☐ Свіже повітря
- ☐ Спілкування з рідними, друзями
- ☐ Творчість

Вправа «Створення умов для емоційного комфорту педагога на роботі та вдома

Обладнання: фото, журнали, ватмани, ножиці, клей, скотч, фломастери, олівці.

Пропонується визначити ті умови, які допоможуть зберегти відчуття внутрішньої рівноваги та емоційного комфорту як на роботі, так і вдома.

Педагоги об'єднуються у дві групи:

Перша група – створює колаж на тему «Створення умов для емоційного комфорту педагога на роботі»;

Друга група – «Створення умов для емоційного комфорту педагога вдома»

Пам'ятка «Психологічна допомога в боротьбі із синдромом професійного вигорання» (Додаток)

Синдром вигорання. Цілком можливо, що ви не вживаєте слово «вигорання», а замість цього користуєтеся словами: стрес, емоційний розлад, перевтома, криза, «уже більше не можу», «набридло все...». Учителів легко розпізнати. Вони завжди намагаються зробити більше, ніж мають на те сили (психічні та фізичні). Вони не можуть самотійно зупинитися. Навіть коли хворіють, вони йдуть до школи: їм здається, що на них тримається весь світ.

Вважають, що успіху досягає саме той, хто знає, що робити, зазнавши невдачі. Чи можна запобігти цьому?

Усе слід заздалегідь обміркувати.

Насамперед — учіться планувати. Дезорганізація може призвести до стресу.

Визнайте й прийміть обмеження. Багато з нас ставлять перед собою абсолютно недосяжні завдання. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи невідповідності.

Розважайтесь. Іноді необхідно втекти від життєвих проблем. Знайдіть захопливе й приємне заняття.

Учіться терпіти й прощати. Нетерпимість до інших призведе до гніву. Спробуйте зрозуміти, як почуваються інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

Будьте позитивною особистістю. Не критикуйте й учіться хвалити інших. Зосередьтеся на позитивних рисах людей.

Уникайте нездорової конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох сферах життя створює напруження й тривогу, робить людину агресивною.

Якщо у вас проявилися негативні емоції, ви зазнали невдачі, не змогли згуртувати клас на уроці, посварилися — ви починаєте себе картати, ніби того могло б і не бути, якщо б.... Відповідно, у вас виникають негативні емоції до себе. Зміна емоцій — це нормально для психіки людини. Але інколи негативні емоції стають застійними, ось тоді вони й позначаються на здоров'ї людини. Застійні емоції нагадують заїжджену платівку: звучить завжди одна і та сама музика, яка стомлює, дратує, відвертає увагу від усього іншого, і зняти її чомусь нелегко.

Як же запобігти цьому? Потрібно зусиллям волі спрямувати думки на інший об'єкт, перенести свою увагу на щось приємне.

Допоможе й самонаказ з інтонацією впевненості і вимогливості: «Усе, висновки для себе зроблено, урок життя пішов на користь. Більше цього не буде!». Дуже добре, якщо поруч буде людина, якій ви зможете розповісти про свої неприємності. Проблема відсутності такої людини періодично постає перед багатьма, тому цінуйте тих, до кого можна звернутись у скрутну хвилину.

Також можна зробити собі подарунок, але не слід робити цього часто, оскільки радість поступово буде зменшуватися, увійде у звичку.

Допоможіть іншому. Перенісши увагу на допомогу іншому, ви не тільки зробите добру справу, а й допоможете собі вийти з пасивного стану, активізуєте себе, адже творити добро завжди приємно.

А якщо у вас є можливість поспати — то це найпростіший спосіб розпрощатися з поганим настроєм. Відпочивший мозок спрямує вас у русло оптимістичного ставлення до життя і проблем. Недарма кажуть: «Ранок мудріший за вечір».

Людина в житті змушена шукати засоби опору негативним впливам, несприятливим ситуаціям, щоб зберегти психічну та фізичну рівновагу. Саме тому берлінський невропатолог І. Шульц ще у 20-30-х роках минулого століття на основі йоги розробив особливу техніку релаксації (розслаблення), яку назвав аутогенний тренінг.

Радянський психолог В. Леві у своїй книжці «Я і ми» наводить один із простих компонентів цього тренінгу. Аутогенне тренування він пропонує здійснювати раз на день протягом 5-10 хвилин у спокійній атмосфері, сидячи або лежачи. Завжди починають із заспокоєння, самонавіювання («я все зроблю, у мене досить часу, я нікуди не поспішаю, я заспокоююсь...») і поступового розслаблення всього тіла: спочатку рук, ніг, тулуба, шиї, відчуття спокою, теплоти.

Також дуже важливо повірити у підтримку свого друга, колеги. Адже ви один колектив і у вас одна мета – навчити, виховати, допомогти.

Вправа «Олівці мої, фломастери»

Психолог роздає усім учасникам олівці, або фломастери і просить встати і об'єднатися у пари.

Ви з сусідом стаєте навпроти і долонями торкаєтеся один одного. В той час постарайтеся подушечками пальців утримати олівець, щоб він не впав. Разом підніміть руки вгору, вниз, вправо, вліво... (повторити декілька разів). Відчуваєте як олівець перекачується і ви його стараєтеся втримати. Тепер ускладнимо завдання. Нам потрібно стати в коло. І кінчиками пальців ви тримаєте олівець сусіда. І так точно разом нам потрібно присісти, встати, зробити коло меншим, підійти один до одного, відійти назад, підняти разом руки вгору, вниз. Дякую.

- Що дало нам виконання цієї вправи?

Підсумок. Заключне слово психолога

Як часто людина закриває себе у власній клітці-квартирі, втрачає здатність радіти життю! А відсутність задоволень і радості веде до депресії.

Чому люди так рідко радіють? Тому що втратили здатність вірити і надіятися? Тому що переповнені знаннями? Тому що глобальне потепління клімату добавило кількість похмурих днів?

Знайдіть радість в собі – і вона поверне вам сонячну погоду. Посміхніться – і до Вас повернеться безтурботна юність. Вдихніть на повні груди – і Вас наповнить любов та надія. Відкрийте серце Ангелу Радості і тій радості, що огорта Вас з усіх сторін.

Пройшов той час, коли віра в те, що багато знань викликають сум, була актуальною. Богу набагато важливіше, щоб Ви раділи! І чим Ви самі радісніші, тим більше у Вас шансів допомогти іншим впоратися з їхніми негараздами, з душевним дискомфортом: а посмішка на Вашому обличчі викличе радість в серцях інших людей.

І на такій оптимістичній ноті я хочу запропонувати вам переглянути жартівливий відеоролик «Один день з життя учителя».

Дякую за увагу і співпрацю.

Пам'ятка

«Психологічна допомога в боротьбі із синдромом професійного вигорання»

- Учіться планувати
- Визнайте й прийміть обмеження
- Розважайтеся
- Учіться терпіти й прощати
- Будьте позитивною особистістю
- Уникайте нездорової конкуренції
- Зміна емоцій
- Самонаказ з інтонацією впевненості і вимогливості
- Зробіть собі подарунок
- Допоможіть іншому
- Здоровий сон
- Техніки релаксації
- Підтримка друга