

СЕМИНАР - ТРЕНИНГ

«ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

Подготовила: Блазущкая Н.В., воспитатель

2018г.

План проведения семинара –тренинга

«Профилактика профессионального выгорания педагогов»

Цель: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержания психического здоровья педагогов.

Задачи:

1. Познакомить с приемами саморегуляции.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.
4. Оптимизировать самооценку педагогов.
5. Снять эмоциональное напряжение.
6. Сформировать позитивное мышление педагогов.

Упражнение «Мотивы моей деятельности»

1 вариант: воспитателям необходимо написать 10-15 утверждений «Я работаю в детском саду, потому что...»

2 вариант: по кругу продолжают фразу.
Обсуждение.

Информационная часть

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены педагогические работники, специалисты социальной сферы и руководители. Обобщение результатов исследования деятельности вышеуказанных специалистов позволило выделить три основных стадии синдрома.

Первая стадия - на уровне произвольного поведения: забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно выполнения каких-либо двигательных действий (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос.). Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку девичьей памятью. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста или руководителя первая стадия может формироваться в течение трех - пяти лет.

На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): не хочется видеть тех, с кем специалист общается по роду деятельности (клиентов, больных, школьников); в четверг ощущение, что уже пятница, неделя длится нескончаемо, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек заводится с пол-оборота. Период формирования данной стадии - в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия - собственно личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных обстоятельствах, а в условиях глобального экономического кризиса усиливается реакция.

Исследования показывают, что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей работы.

Упражнение «Я учусь у тебя»

Цель: поддержание положительного эмоционального настроения друг к другу.

Педагоги встают в круг, ведущий бросает каждому мяч со словами: «Я учусь у тебя ...».

Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...». Затем он бросает мяч другому участнику. Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности.

Юлия Сергеевна: «Да, у меня можно этому научиться».

Ведущий рассказывает **притчу** участникам.

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, с отличием институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит

материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды, свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

Упражнение «Распредели по порядку»

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я». Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники.

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

- Я
- Муж (жена)
- Дети
- Работа
- Друзья, родственники.

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Соппротивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придинок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					

	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам, учащимся					
	Озабоченность собственными проблемами					
Физиологические	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					
	Изменение аппетита (отсутствие/переедание)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта					
	Обострение хронических заболеваний					

Экспресс-оценка профессионального выгорания

Участникам раздаётся анкета на бумажных носителях.

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

- Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
- Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
- Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).
- На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
- Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища, которые использую мысленно.
- С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
- За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

Подсчитайте количество положительных ответов.

0 – 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас.

Упражнение «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи.

Задание: группа участников, *молча с закрытыми глазами*, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнения:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

Упражнение «Другая профессия»

Участники группы сидят по кругу.

- Вспомните, кем вы можете работать, кроме вашей теперешней профессии, и, называя свое имя, перечислите несколько вариантов этих возможных профессиональных ролей.

При этом будьте внимательны, постарайтесь запомнить, что говорят остальные участники группы».

Упражнение «Вопросы к самому себе».

Цель: рационализация страхов и тревог, снижение ситуационной тревожности.

Когда чувствуете, что сталкиваетесь с какой-либо проблемой, и тем более, преувеличиваете ее значение, задайте себе следующие вопросы:

- Это на самом деле большое дело?
- Подвергается ли в данный момент риску что-то по-настоящему важное?
- Действительно ли это хуже, чем все то, что было прежде?
- Покажется ли это таким же важным через 2 недели, полгода, год, 10 лет..?
- Стоит ли это того, чтобы так переживать?
- Стоит ли за это умереть?
- Что может случиться, если не справлюсь?
- Могу ли я справиться с этим?

Помните, что ваши нервы и психическое здоровье дороже всех проблем мира!

Упражнение «Кинопроба».

Цель: развитие чувства собственной значимости.

1. Составьте список 5 вещей в своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и скажите всем: «Я не хочу хвастаться, но ...» и дополните словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?
- Как вам кажется – другие испытывали то же, что и вы, когда выступали? Почему?

Упражнение «Хочу – не хочу, но делаю...»

Участникам предлагается на отдельных листах написать:

- Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.
- Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

Упражнение «Два мяча».

Передавая синий мяч, друг другу вы говорите, что Вас в последнее время радовало на работе. Затем, когда все выскажутся, тоже самое проделаем с желтым мячом, но с той разницей, что Вы будете говорить, что Вас в последнее время на работе огорчало. Обсуждение.

Упражнение «За и против».

Одна команда будет в течение некоторого времени, совещаясь, собирать, вспоминать, придумывать все «За» профессии педагога. У другой команды противоположное задание – все «Против». Начали.

Команды зачитывают, обмениваются мнениями, обсуждают.

Упражнение «Призвание – педагог».

Цель: формировать умение работать в команде.

Наша личность ярче всего проявляется в деятельности. Если задуманное вами дело наполнено важными для вас ценностями и смыслами, если в нем мы можем реализовать самые сильные и любимые стороны своей натуры, значит, нам удалось совместить профессию и собственную личность. Наша личность зазвучала в работе как уникальный инструмент. Прошу вас, уважаемые коллеги, изготовить «Герб профессии», отражающий как можно полнее свойства педагога. После проведения задания проводится обсуждение. Участники каждой команды представляют свой герб, расшифровывают его образы.

Упражнение «Незаконченные предложения про женщину».

Сейчас я Вам раздам заготовки, на которых начинаются предложения. Ваша задача их закончить.

Жила-была Женщина.

1. По утрам она просыпалась и думала _____
2. Собираясь на работу, она _____
3. На работе она _____
4. Весь рабочий день она мечтала _____
5. А когда рабочий день заканчивался, она _____
6. Придя домой, она _____
7. Засыпая, она думала _____
8. А на самом деле она мечтала _____

Прочтите, пожалуйста, по очереди только первое предложение. Спасибо.

Вы должны помнить – мы с Вами изучали проективные методики. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и мнения. Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – дома вдумчиво перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив.

Упражнение «Главное – второстепенное»

Напишите по порядку на листе бумаги 5 – 8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 75 – 80 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в настоящее и оцениваете главное и

второстепенное. Может быть, вы заметите, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось очень важным.

А теперь откройте глаза, возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас 80-летних.

Сравните два полученных списка. Изменились ли они, и если изменились, то как? Кто хочет высказаться?

Упражнение на развитие позитивного мышления «Именно сегодня»

Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму моего ребёнка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

Именно сегодня я продолжу своё нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребёнку, семье, себе самой.

Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придирается к людям и пытаться их исправить.

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала.

Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору.
При быстром продвиженьи в гору
Друзей в пути не растерять.

Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде.

Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

Притча о колодце

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю - ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот:

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!