Семинар - практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»

Корнеева А.В.

Цель семинара:
познакомить педагогов с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики.

Обсуждаем принципы работы:
1. «Здесь и теперь».
2. Искренность и открытость.
3. Принцип «Я».
4. Активность.
5. Конфиденциальность.

1. Игры на снятие напряжения:

«Ха-дыхание».

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

«Голосовая разрядка».

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например, «Ух!».

2. Игры на сплочение:

1. «Иди ко мне, мы с тобой…любим детективы» (с.77 Бабич)
2. «Дружная спираль» - там же. Закрутились и ходят по залу все вместе.
3. «Райское наслаждение» (с.78) – садятся на колени сзади стоящего
4. «Добрый импульс» (с.77)

3. Презентация про этапы и факторы эмоционального выгорания

ЭВ – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Это выработанный личностью механизм психологической защит в форме полного или частичного исключения эмоций. И происходит это в ответ на психотравмирующие воздействия, на хроническое эмоциональное напряжение.

ЭВ является феноменом личностной деформации.

- Как проявляется синдром выгорания?....

Человек может отмечать у себя:

- депрессивное состояние,

- недостаток энергии и энтузиазма,
- утрату способности видеть положительные результаты своего труда,
- отрицательную установку в отношении работы и к жизни, в целом.

Состояние «выгорания» тесно связано с утратой ощущения смысла жизни!

Первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание **возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.**

Составляющие синдрома выгорания

Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие:

- **Эмоциональную истощенность** - чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.
- **Деперсонализацию (цинизм)** - предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда.
- **Редукцию профессиональных достижений** - возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Что влияет на появление выгорания:

- **Личностный фактор**

Чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства.

- **Ролевой фактор**

На развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция.

- **Организационный фактор**

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная ("нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки.

Переходим к рассмотрению вопроса, можем ли повлиять на факторы. Что в наших силах.

Упражнение 1. Для этого рассмотрим систему координат стресса.

- Предлагайте ситуации:

Соответственно:

Упражнение 2. «Колесо баланса» - установить границы. Это точно в наших руках. Не установишь сам, тебе установят другие, но не там, где хочешь.

Выгорание – длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Кристина Маслач) — *три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:*

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- забывание каких-то моментов («провалы в памяти»).

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- снижение интереса к работе;
- снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;
- возникают недоразумения с обучающимися и коллегами, преподаватель в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- 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».

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Соответственно, если упускать время для самопомощи, то придется обращаться уже к специалистам:

1. **Слайд «10 радостей» - восстановить ресурс** (Написать в трех столбиках, что придает мне силы в этой жизни – глобальные вещи, раз в несколько месяцев. То, что доступно каждый день. То, что могу сделать прямо сейчас)

2. **«Джеймс Бонд»/ «Дракон съедает принцессу»/ «Мы танцуем тра-та-та, наш веселый танец, это Лабада»**
3. **Слайд Дыхание по квадрату (**вдох на 4 животом, пауза, выдох с усилием и так 4 раза)
4. **Дыхание по пальцам** (по мизинцу проводим вверх-вдох, потом вниз-выдох. И так по всем пальцам)
5. **«Почувствуй себя» -** сидя. Почувствуй свои ступни – удобно им? Далее икры, ягодицы, и до плеч. Это возвращает от эмоций в реальность собственного тела.
6. **«Найди глазами»** - для переключения и концентрации внимания.
   - 5 красных предметов
   - 4 звука
   - 3 ощущения в себе
   - 2 запаха
   - 1 вкус во рту

Эмоционального выгорания можно избежать!

Подвижная игра «Мигалки» (с.77)

Подведение итогов:

1. За эту встречу мы рассмотрели, как стресс приводит к личностной деформации.
2. Как можно восстановить свой ресурс («10 радостей»)
3. Что у нас всегда есть под рукой – наше дыхание (дыхание по пальцам, по квадрату), возвращение в реальность («Почувствуй себя»), отреагирование эмоций («ха»), переключение и концентрация внимания («Найди глазами»)
4. Все это важно, как первая самопомощь.
5. **Потому что при более значимых искажениях своего эмоционального состояния требуется уже обращение к психотерапии и врачам.**

Не надо самому себе лечить зубы – больно и неэффективно, но каждый в состоянии чистить себе зубы и полоскать.

Рефлексия

- Как изменилось ваше представление об ЭВ?
- Что было самым интересным?
- Что вы возьмете для себя в свою профессиональную жизнь.?