|  |
| --- |
| Тренинг для педагогов "Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога"Разработала и составила педагог-психолог  |

Тренинг  "Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога"

Задачи:

- создание условий способствующих профилактике СЭВ;

- передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;

- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;

- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

Количество участвующих – 15-20 человек.

Оборудование: листы бумаги, ручки, звезды бумажные, степлер, ножницы, газеты.

Ход тренинга:

Участники сидят полукругом.

- Я рада видеть вас на тренинге, посвященном проблеме '''Синдром эмоционального выгорания педагогов”.

Научный и практический интерес к синдрому выгорания обусловлен тем, что этот синдром является непосредственным проявлением возрастающих проблем, которые связаны с самочувствием педагогов, эффективностью их труда и стабильностью жизни всего коллектива.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Именно педагоги и являются той категорией, которая наиболее подвержена  выгоранию. Сюда же относятся:

- люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие;

- стремящиеся к непременному успеху;

- не имеющие интересов помимо работы или имеющие их слишком мало;

- уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать эту работу.

Условия работы педагога являются основными причинами возникновения выгорания, а именно:

- стресс, вызванный множеством требований, которые непрерывно суммируются в разных сферах нашей жизнедеятельности,

- беспокойная обстановка на работе, требующая устойчивого внимания и напряжения, единственным постоянством которой является ее постоянная изменчивость,

- не всегда разумная организации труда,

- невнимание к своему здоровью.

Я не буду подробно останавливаться на теоретических основах этого вопроса (т.к. мы это уже рассматривали). Хочу лишь напомнить о симптомах выгорания:

-истощение, усталость;

-бессонница;

-негативные установки;

-пренебрежение исполнением своих обязанностей;

-увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);

-уменьшение аппетита или переедание;

-усиление агрессивности (раздражительность, гневливости, напряженности);

-усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);

-чувство вины;

-переживание несправедливости.

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Упражнение “Наши ожидания” (работа в парах)

- Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке).

- Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)

Участники зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

- То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

Для того чтобы наше общение было эффективным, предлагаю придерживаться следующих правил:

- быть активным;

- придерживаться временных рамок;

- не критиковать соседа;

- все идеи хороши

- правило обратной связи.

Для того, чтобы немного размяться после рабочего дня я предлагаю вам выполнить упражнение-разминку  “Карандаши”.

Суть упражнения состоит в удержании карандашей между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Ваша задача, не отпуская карандашей, синхронно выполнять следующие задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, вернуть в исходное положение .

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

 - Что помогло выполнить упражнение? Что помешало?

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значит наполовину ее решить. Молодцы!

Уважаемые коллеги! Некоторое время назад мы заполняли анкету с целью выявления возможной  степени профессионального выгорания.

Еще раз хочу отметить, что выгорание возникает поэтапно и  включает в себя 3 стадии развития стресса:

1. напряжение – его создают повышенная ответственность, трудный контингент, дестабилизирующая рабочая обстановка.

2. сопротивление –  когда человек пытается  как-то оградить себя от неприятных  впечатлений;

3. истощение.

И, конечно же,  я хочу сказать несколько слов о проявлении  этого синдрома относительно педагогов нашей школы. Некоторое время назад было проведено анкетирование с целью выявления степени возможного выгорания, в котором приняли участие … человек (анализ результатов анкетирования).

И немного исследовательских данных…

Наиболее высокие показатели выгорания имеют педагоги со стажем работы от 10 до 15 лет.

Можно предположить, что это связано с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни. Примерно в этом возрасте наступает момент, когда человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое, он задумывается о том, чего достиг, оценивает свои профессиональные достижения, в виде повышения заработной платы, статуса, должности. Если этого не происходит, осознанно или нет, человек начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение, неудовлетворенность трудом, переутомление. И, возможно, это может быть одним из факторов формирования СЭВ.

Возможной причиной выгорания педагогов со стажем 0-5 лет может стать несоответствие ожиданий связанных с профессией и реальной действительностью. Например, мы ожидаем, что, как только профессионал закончил обучение, он автоматически становится компетентным. И, конечно, молодые педагоги сами ожидают от себя компетентности. Они чувствуют себя неадекватными и неуверенными, когда сталкиваются с ситуациями, к которым не были подготовлены.

У педагогов со стажем работы более 20 лет все фазы выгорания также имеют тенденцию к росту. Можно предположить, что данный подъем также связан с возрастными особенностями. Перед человеком встает вопрос: А зачем все это? Зачем я работаю? … Если человек успешно решает жизненные задачи, то в возрасте 50-55 лет он переживает новый подъем творческих сил.

Наиболее устойчивой к синдрому оказалась группа педагогов со стажем 15-20 лет. Для этого возрастного периода характерно освоение родительской дистанции с детьми, появляется возможность больше времени и внимания уделять своей собственной жизни. Это приводит к обновлению переживаний, появляется чувство полноты жизни, причастности ко всем ее проявлениям. Таким образом, можно предположить, что достижение определенной душевной гармонии, стабильности этого возрастного периода являются положительными факторами формирования устойчивости к синдрому.

Таким образом, выгорание развивается не в результате длительной профессиональной деятельности. А зависит от возрастных и профессиональных кризисов человека. Также на развитие синдрома оказывают влияние личностные и организационные характеристики.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего “повседневный” психический потенциал человека. Однако стресс, по мнению ученых, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия учителя относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

И сегодня я хочу познакомить вас с некоторыми приемами  снижения стрессового состояния и улучшения настроения.

По мере приобретения подобного опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Давайте рассмотрим и обсудим естественные способы регуляции, которые вы наверняка используете ежедневно в своей работе.  Другими словами, какие приемы можно использовать в повседневной жизни с целью снижения негативного влияния, например, стрессовых ситуаций на организм?

- Сейчас будем использовать прием ”Мозговой штурм”, т.е. вырабатывать максимальное количество идей по данному вопросу. Работа осуществляется в 2 группах.

- смех, улыбка, юмор.  Подарите, пожалуйста, сейчас своему соседу справа и слева улыбку.  Может есть желающие рассказать анекдот?

– размышление о хорошем, приятном (ситуации, поступки и т.д.),

– различные движения типа потягивания,

– наблюдение за пейзажем за окном,

– рассматривание цветов в помещении, фотографий,

– “купание” в солнечных лучах,

– вдыхание свежего воздуха,

– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так. Есть желающие сделать комплимент, например, своим коллегам?

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

Упражнение “Огонь - лед”

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Упражнение выполняется, стоя в кругу. По команде “Огонь” вы начинаете интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбирается каждым участником произвольно. По команде “Лед”  вы застываете в позе, в которой вас застигла  команда, напрягая до предела все тело. Далее команды чередуются.

- Какие ощущения и эмоции вызвало это упражнение?

- Молодцы! Но согласитесь, что на эмоциональное состояние каждого из нас влияет и показатель сплоченности коллектива. Т.е. то, насколько комфортно мы себя чувствуем среди коллег, насколько мы можем рассчитывать на их помощь. И у каждого из нас есть свое представление о понятии ”коллектив”, например, нашей школы.

В любом случае, стремиться к единству нужно. Но, думаю вы согласитесь, что в некоторых ситуациях должен быть и дух соперничества. В связи с этим я предлагаю вам выполнить Упражнение ”Вавилонская башня”.

Оно направлено на сплочение коллектива, но носит соревновательный характер. Вам нужно разделиться на 2 команды. Каждой команде выдается набор бумаги, степлер, ножницы.

Ваша задача – в течение 15 минут построить башню. Принцип строительства вы определяете сами. Внутри каждой команды вы разрабатываете стратегию работы, обсуждаете идеи  и т.д. Можно использовать только то, что вам дали. По истечению времени вы должны представить высокое творение, которое должно держаться без вашей помощи.

- Какие эмоции вызвало это упражнение? Сделали ли вы для себя какие-либо выводы?

Упражнение “Звуковая гимнастика”

Сейчас я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. Но прежде чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
М — воздействует на работу всего организма;
X — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение.

- Помните,  любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, и вырабатывает собственные  приемы восстановления. Наверняка, эти приемы есть у вас. Может кто-то хочет поделиться ими с коллегами?

Упражнение-размышление.

- Уважаемые коллеги! Посмотрите на стены нашего кабинета. Наверное, у некоторых из вас по ходу нашего тренинга возникал вопрос: при чем здесь звезды?

Эти звезды были сделаны учащимися нашей школы. Почему именно звезда? Потому что педагог и ребенок – это необъемлемая часть образовательного процесса. И дети ассоциируют педагога, учителя в некоторой степени со звездой. Той звездой знаний, к которой они стремятся. Вот что они говорят… (зачитываются мысли учащихся о педагогах школы).

Со своей стороны я хочу прочитать небольшой текст. А вот о его значении  задумайтесь, пожалуйста, вы сами.

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. И все люди, кто рождался под их светом зеленых лучей, становились очень добрыми.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала она. “А что ты даешь людям?”- спросили ее другие звезды. В ответ она задумалась….

- Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам “светиться” всегда и везде!

- Наше занятие подходит к концу. Давайте по кругу выскажем свое мнение о встрече, о своем состоянии. Помните, что вы высказываете свое мнение. И оно важно, даже если имеет отрицательный оттенок.

- Спасибо за активную и продуктивную работу! (желающим раздаются буклеты с информационным материалом)

**Профилактика профессионального выгорания педагогов**

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя.

**Эмоциональное выгорание** - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного  или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром эмоционального выгорания ряд авторов обозначает как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания.

Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

**Основными признаками эмоционального выгорания** являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к ученикам, коллегам;  негативные установки по отношению к своей работе;  пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности;  усиление пассивности; чувство вины.

            Развитие синдрома носит стадиальный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

            Распространенной является модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона (1981 г.). Они выделяют три его основных составляющих:

1. **Эмоциональное истощение** обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.
2. **Деперсонализация** проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого  худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.
3. **Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)** – третий компонент выгорания. Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

**Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.**

            Можно выделить **три группы факторов**, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания:

1. К **личностным факторам** риска «выгорания» относятся склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки и  др. В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.
2. **Статусно-ролевые факторы** риска выгорания включают ролевой конфликт; ролевую неопределенность; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией); низкий социальный статус; ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; отверженность в значимой (референтной) группе; негативные полоролевые (гендерные) установки, ущемляющие права и свободу личности.
3. К **корпоративным (профессионально-организационным) факторам** риска выгорания относятся нечеткая организация и планирование труда; монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения;  негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности; напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег; конфликты, конкуренция; дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки; др.

            Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов противодействия выгоранию.

Под **ресурсами** понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. Ресурсы подобны иммунитету, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других негативных сторон профессии и современной жизни.

**Внутренние (личностные) ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.**

К ресурсам личности относят: умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности. Они дают возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

Можно выделить **четыре уровня личностных ресурсов** противодействия выгоранию:

1. **Физиологический** уровень является базовым, к нему относится то, что биологически задано. Он включает в себя тип нервной системы (ее силу, слабость, устойчивость и др.), пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс.
2. **Психологический** уровень. Он включает в себя три подуровня:

а) Эмоционально-волевой. Эмоциональное противодействие (преодоление) – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного реагирования и другое.

б) Когнитивный. Когнитивное противодействие – понимание причин стресса, осмысление ситуации и включение ее образа в целостное представление субъекта о себе, окружении и взаимосвязях  с ним. Психологическая компетентность, позитивность и рациональность мышления, гибкость мышления, поиск и оценка возможных средств, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, поиск конструктивных стратегий преодоления, самооценка, поиск самоподкрепления и поддержки.

в) Поведенческий (деятельностный). Поведенческое (деятельностное) противодействие – активность и гибкость поведения, перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивизация поведения или деятельности.

**3.Социальный** уровень: социальные роли, позиции и установки, отношение к другим людям.

**4.Духовный** уровень. К этому уровню относятся три психологических ресурса.

            Надежда – психологическая категория, способствующая жизни и росту. Это активное ожидание и готовность встретиться с тем, что может появиться на свет. Надеяться – значит в каждый момент времени быть готовым к тому, что еще не появилось на свет, несмотря ни на что, не отчаиваться, если на том или ином участке жизненного пути это рождение не произошло.

            Рациональная вера – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей, нужно вовремя обнаружить эти возможности. Вера – рациональная интерпретация настоящего.

            Душевная сила – мужество. Душевная сила – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превращая в «голый» оптимизм или в иррациональную веру. Спиноза под душевной силой понимал способность сказать «нет», когда весь мир хочет услышать «да».

Ключевым ресурсом противодействия «выгоранию» можно считать способность личности к смыслотворчеству. Потеря смысла жизни ведет к ряду профессиональных и личностных деформаций, к числу которых относится синдром профессионального выгорания.

            Смысл жизни может быть утрачен «в силу непропорциональности тех психических и личностных затрат, той цены, которую личность платит за свои реальные достижения… Слишком высокая психологическая цена, затраченная на жизненные достижения, понижает мотивацию, притязания и подрывает смысл жизни… Когда цена бывает слишком малой, когда успех приходит без всяких усилий со стороны личности, личность также перестает испытывать удовлетворение, а это, в свою очередь, разрушает смысл ее жизни».

            Обновление смыслов профессиональной деятельности происходит постоянно, обостряясь в периоды кризисов. Умение находить новые смыслы в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели – все это является факторами преодоления профессионального выгорания. Человеку необходима гибкость в построении новых смыслов, помогающих адаптироваться к изменившимся условиям.

            Оптимальный смысл жизни представляет собой генеральную линию жизни, задающую высокую планку активной жизнедеятельности человека, помогает ему максимально использовать собственные резервы, направляя их на преобразование обстоятельств и собственной личности. Принятие ответственности за каждый жизненный выбор позволяет человеку почувствовать свою жизненную силу.

**Внешние (социальные) ресурсы противодействия выгоранию.**

            К наиболее выраженным внешним ресурсам  относятся сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и «свободного времени».

            Практика показывает, что наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворение от работы и имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем работа. Напротив, при сильных рабочих стрессах, перегрузке в семье, нехватке либо саморазрушающей трате свободного времени внутренние ресурсы истощаются.

            Например, поддержка может являться «сквозным ресурсом», пронизывая все три уровня. В таком случае человек получает поддержку от коллег или начальства на работе, от близких дома и от друзей.

            Человек, имеющий ограниченные внешние ресурсы для успешного противодействия факторам выгорания, должен иметь сильные внутренние ресурсы. Посредством развития личностных ресурсов противодействия выгоранию можно дольше оставаться на пике своего профессионального и личностного расцвета.

 **Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.**

1. **Х**орошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.**

1.Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.

2.Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.

3.Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

4.Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

5.Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои  потребности в общении.

6.Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

7.Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

8.Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

9.Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

10. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

11.Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.

12. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и… постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.

13. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

14.Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом… Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

15.Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают прежде всего сами.

16.Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

17.Тому, кто верит в Бога, предотвратить или снять стресс может помочь молитва или посещение церкви. Там все – от икон с ликами святых до запаха ладана – помогает обрести покой в душе.

18.Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

19.Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

20.Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной  тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя  хозяином положения.

21.Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

22.Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма – это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

            Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

            Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

            Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

            В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

            Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

**Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.**

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.
4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как  воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.
5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться;  глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.
6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.
7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!
8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько  возможно и при поворотах  делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).
9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка…
10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.
11. Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

- при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

**Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля**: на каждые 6 часов бодрствования должен приходится 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

           Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот,  приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**

Литература.

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. -  СПб.: Питер, 2003.
3. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.
4. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.
5. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010.

**Актуальность.**В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Современное общество представляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряжённые ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками), приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога. Следствием профессионального “выгорания” могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь с собственными детьми.

Следовательно, профессиональное “выгорание” - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное “выгорание” возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей “разрядки” или “освобождения” от них. Опасность “выгорания” состоит в том, что это не кратковременный проходящий эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”.

Поэтому в настоящее время становится актуальным коррекция психологического состояния и развития эмоциональной устойчивости педагога. Педагог должен уметь эффективно “сбрасывать” напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение со школьниками и коллегами по работе.

По мнению Л.Г. Федоренко, педагогу, чтобы не оказывать пагубного влияния на тех, с кем он общается (прежде всего, на детей и их родителей), следует разобраться с собой, со своим эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя.

Данный тренинг адресован педагогам, профессия которых по роду своей деятельности связана с общением с людьми, и требует навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Все развиваемые в тренинге навыки необходимы в профессиональной деятельности, как педагогам, так и руководителям образовательных учреждений.

**Цель:** Сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.

**Задачи:**

* Знакомство с понятием профессиональное “выгорание”, с его характеристиками.
* Анализ проявления признаков “выгорания”, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.
* Создание условий способствующих профилактике синдрома профессионального “выгорания”.
* Дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции.
* Снятие эмоционального напряжения освоением способов саморегуляции эмоционального состояния.
* Число участников тренинга может быть различным от 8 до 30 человек. Оптимальная группа состоит из 12-16 человек.
* Тренинг проводится в течение 3-4 часов в довольно просторном помещении.

**Тренинг состоит их трех частей:**

* Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.
* Вторая (основная) - это диагностический компонент и освоение навыков эмоциональнойсаморегуляции.
* Третья (заключительная) направлена на формирование навыков позитивногосамовосприятия и рефлексии.

**Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:**

* Достаточно простое и хорошо проветриваемое помещение
* Наличие стульев по числу участников

**Материалы и оборудование:**

* Бумага А4 белая
* Ручки, цветные карандаши
* Пособие в виде отдельных листочков
* Буклет каждому участнику тренинга
* Интерактивная доска, проектор, компьютер
* Презентация опорная к тренингу, презентация “Дельфинотерапия”

**I часть**

**Цель:** Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятие.

**1. Введение.** Актуальность проблемы (Презентация1.ppt, слайд №1-2)

**2. Упражнение “Снежный ком”.**

**Цель:** Познакомить участников друг с другом, снизить эмоциональное напряжение.

Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть отчество.

**Инструкция:** Устройтесь поудобнее, поочереди будем называть свое имя и прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние. Например, Ирина-спокойная. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, затем себя; таким образом, каждый следующий участник должен будет называть все больше имен с прилагательными.

**3. Упражнение “Самоанализ”**(раздать листы А4, ручки и цветные карандаши).

**Инструкция:** В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (слайд № 3)и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

**Обсуждение:** Охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно этот цвет и данную фигуру.

**4. Упражнение “Пустое место”** (слайд №4)

**Цель:** Снять эмоциональное напряжение, так как самое сложное в знакомом и незнакомом коллективе - свободно смотреть в глаза и прикасаться друг к другу.

**Инструкция:** Рассчитайтесь на первый и второй. Первые садятся по кругу на стулья, вторые встают к первым за спинку стула и кладут руки на спинку стула (если спинки нет, то руки заводятся за спину). И только перед одним участником никто на стуле не сидит - “пустое место”. Его задача - переманить кого-нибудь из сидящих на пустое место. Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого к себе зовешь. Если кто-то увидел внимательный, приглашающей взгляд, он должен перебежать и занять пустое место.Тот, кто стоит за спиной, должен задержать убегающего, схватив его за плечи. Если вы задержали убегающего, то участник, с “пустым местом” переманивает другого, если нет, то теперь у него задача - переманить к себе кого-нибудь (также глазами), то есть снова приобрести партнера.

Через некоторое время партнеры меняются местами: тот, кто сидел, встает за спинку стула, а тот, кто сидел – садится.

**Обсуждение:** Расскажите о полученных ощущениях и впечатлениях

**5. Упражнение “Карусель”**(слайд №5)

**Цель:** Показать факторы, помогающие и затрудняющие вступление в контакт.

**Инструкция:** Рассчитайтесь на яблоко, груша. Груши образуют внешний круг и стоят на месте, яблоки - внутренний круг они делают шаг вперед. Образует два круга: внутренний и внешний лицом друг к другу. По хлопку вы начинаете со стоящими напротив обсуждение заявленной темы, и снова по хлопку начинаете двигаться в противоположном направлении к другому партнеру. И вновь начинаете устанавливать контакт.

Темы обсуждения могут быть разными, например:

- Где я родился…….

- Как я, или мои родители стали жителями нашего города …..

**Обсуждение:**

- С кем было легче устанавливать контакт и почему?

- С кем было труднее всего устанавливать контакт и почему?

- Каковы полученные впечатления?

**6. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто…”**(слайд №6)

**Цель:** Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу.

**Инструкция:** Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: “Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии”, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

Примерный перечень:

- Часто чувствует усталость.

- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.

**Обсуждение:**Давайте подведем итоги первой части нашего тренинга, которая была направленна на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения.

**II часть**

**1. Упражнение: “Ожидания”**

**Цель:** Выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

- Каждый из Вас чего-то ожидает от нового дела.

- Что же вы ждете от этого тренинга?Запишите свои ожидания в правой колонке листа.

- А теперь давайте зачитаем, что же вы ожидаете от тренинга.

То, что вы записали, безусловно, может измениться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое так же будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

**2. Мини-лекция “Профессиональное “выгорание”**

Наш тренинг сегодня посвящен **профилактике синдрома профессионального выгорания.**

Синдром профессионального “выгорания”, это процесс, развивающийся во времени. Начало “выгорания” лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе. В этом случае, если внешние и внутренние требования к человеку превышают его собственные ресурсы, происходит нарушение равноправия его психофизического состояния. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся эмоционально-энергетических и личностных ресурсов и “выгоранию” работающего человека.

Профессиональное “выгорание” это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.

Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и теряя, таким образом, смысл жизни, человек старается найти его через самореализацию в профессиональной сфере. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой осложнённая эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям (гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронического переутомления и т.д.).

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

* предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
* отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
* недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
* невозможность влиять на принятие важных решений
* необходимость внешне проявлять эмоции,не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
* работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением)
* отсутствие каких – либо интересов вне работы
* переживание несправедливости
* неудовлетворенность работой

1) Первый признак выгорания – **эмоциональноеистощение, соматизация.** Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска (слайд №7).

2) Вторым признаком является – **личностная отстранённость.** Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.

3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и **падение самооценки**. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

**3. Диагностическая процедура “Симптомы профессионального “выгорания”**

Давайте посмотрим, какие симптомы характерны для профессионального “выгорания”, прислушайтесь к себе, проанализируйте свое состояние и постарайтесь определить, есть ли у вас признаки “выгорания”(слайд № 8, 9,10)

Если вы нашли по два и более симптома в каждой группе, это сигнал: задумайтесь о своем физическом и психическом здоровье. [*(Приложение №1)*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/618478/pril1.docx)

- Теперь остановитесь и проведите проверку своего состояния. Прочитайте еще раз те симптомы, которые вы нашли у себя (распечатка листов для каждого участника с симптомами “выгорания”)

- Нахмурены ли вы, читая эти строки?

- Чувствуете ли вы напряжение в глазах?

- Как вы сидите сейчас на стуле, расслабившись или сгорбившись?

- Напряжены ли мышцы вашего лица?

Если ваше тело неподатливо и не расслабленно, то вы в этот самый момент вызываете у себя нервное напряжение и нервную усталость.

- Что делать?

Ведь эти процессы, происходящие в человеке и выражаемые внешне в симптомах “выгорания” дают возможность нам понять, что с нами происходит и, исходя из этого решить, что делать дальше, возможно изменить профессию или постараться скорректировать проявление синдрома. А своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Выход следующий: *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами*!

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

*Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.*

Так гласит древняя восточная мудрость.

*“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.*

**4. Практические упражнения “Осваиваем саморегуляцию”**

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием (слайд №11).

**Упражнение “Улыбка”**(cлайд №12)

**Инструкция:** Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом навашем лице обязательно, но должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

**Упражнение “Мышечная энергия”**(слайд №13)

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения, были более эффективными, следует запомнить три правила:

Перед тем, как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление - быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление - на выдохе.

**Инструкция:** Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисти руки? А дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте.

Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряжённым, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец- напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного…. А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

**Упражнение “Маска гнева”**

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим.(слайд № 14)

**Инструкция:** Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

**Упражнение “Отдых”**

**Инструкция:** Стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение “Мобилизующие силы”**

**Инструкция:** Стоя или сидя. Выдохнуть из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох- такой же продолжительный как вдох.Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха. (слайд № 15)

**Упражнение “Звуковая гимнастика”**

**Инструкция:** Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки (слайд № 16)

**Упражнение “Похвалилки”**

**Инструкция:** Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять:

“В моей жизни случается только хорошее” (слайд № 17)

**Упражнение “Дельфинотерапия”** Презентация2.ppt.

**III часть**

**Цель:** Установление обратной связи, анализ опыта полученного в группе.

**Упражнение: “Телеграмма”**

**Инструкция:** На своем листочке напишете прилагательные, обозначающие ваши качества личности. Эти слова вставьте в готовый текст телеграммы, в места, где стоят точки, и телеграмму зачитайте вслух (слайд № 18).

**Упражнение “Самоанализ”**

**Инструкция:** В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур(круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

Если вы изобрази круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими (слайд № 19).

Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.

Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

- Оправдались ли ваши ожидания сегодня?

**Анкетирование “Обратная связь”** [*Приложение №2*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/618478/pril2.docx)

И в подарок каждый участник тренинга получает буклет “Психотехнические приемы саморегуляции” [*Приложение №3*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/618478/pril3.pub)

**Список литературы:**

1. Агеева И.А. “Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы”. – СПб.: Речь, 2007. 208с.
2. Анн Л.Ф. “Психологический тренинг с подростками”. – СПб.: Питер, 2008. 272 с.: ил.
3. Антонов В.В., Вавер Г.Ю. Комплексная система психологическойсаморегуляции. Л.: Методический центр по психологическойсаморегуляции, 1988.
4. Мельник Ю. Управление стрессами. Управление персоналом. – 2002. №3.
5. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. “Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Издательство “Речь”, 2007.224 с.: ил.
6. Школьный психолог. Методический журнал для педагогов-психологов. №9 2009 г., №16 2011.

**Синдром профессионального выгорания педагога. Профилактика средствами физической культуры**

* [Беликова Ирина Александровна](https://urok.1sept.ru/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B/219-363-969), *педагог-психолог*
* [Дмитриева Елена Борисовна](https://urok.1sept.ru/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B/207-403-986), *учитель физической культуры*

**Разделы:** [Спорт в школе и здоровье детей](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-%D0%B8-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9), [Школьная психологическая служба](https://urok.1sept.ru/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0)

Понятие профессионального выгорания персонала было введено в 1974 году, а это значит, что данный синдром представляет собой достаточно молодое явление. Явление, связанное с ростом числа людей на планете и ростом числа контактов каждого человека с окружающими людьми.

Основной причиной профессионального выгорания является необходимость сотрудника проявлять чувство заботы – врачу о больном, преподавателю об ученике, консультанту о клиенте. То есть в первую очередь, проблема профессионального выгорания касается профессий типа "человек-человек".

Проявлять заботу к чужому человеку изо дня в день ведет к стрессу. По определению Н.Е. Водопьяновой, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.

  В профессиях врача, медсестры, учителя профессиональное выгорание неизбежно. Вопрос в том, когда оно наступает. Здесь все зависит от множества факторов: интенсивности труда, условий труда, личных психологических факторов. Считается, например, что средний период профессионального выгорания педагога составляет около 5 лет. 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.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: “Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие”. В.В. Бойко дает следующее определение эмоционального выгорания. “Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще — профессионального поведения. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой — выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с партнерами.

**Что нужно и чего не нужно делать при выгорании?**

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания?**

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Таким образом, путь к профессиональному выгоранию лежит через эмоциональное выгорание.

Что делать, если чувствуешь, что указанные симптомы тебе знакомы? Предпринимать действия для того, чтобы избавиться от причины профессионального выгорания, а значит – восстановить эмоционально-психологический баланс.

Как его восстановить?

1. Ограничить степень "рабочей" заботы. Контролировать проявления своих эмоций. Сделать это принципом – таким же, как ежедневно надевать на работу чистую рубашку.
2. Сменить (на время) род деятельности. Например, перейти к физическому труду, покопаться в саду, огороде.
3. Разнообразить спектр деятельности: как физической, так и умственной. Занятия спортом, чтение книг помогут справиться с рутиной – еще одной причиной профессионального выгорания.
4. Активная позиция. Когда, казалось бы, все о тебе забыли, и ты сам уже ничего не хочешь, поступай от обратного. Закати шумную вечеринку. Напеки пирогов. Поешь.

Соответственно, указанные меры хороши не только для возвращения себе своих дорогих эмоций, когда выгорание уже наступило, но и для профилактики профессионального выгорания.

Частые отрицательно окрашенные состояния педагога не только влияет на состояние здоровья педагога и учеников, но и сильно снижают эффективность обучения и воспитания, повышают конфликтность во взаимоотношениях с классом и с коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают здоровье. Поэтому знание закономерностей саморегуляции состояний в педагогической деятельности, умение управлять собственными состояниями, а также овладение приемами и способами регуляции являются важными компонентами процесса самосовершенствования учителя и психологического образования будущих учителей. По мнению опытных учителей, умение управлять собственными состояниями — одно из профессиональных качеств учителя. Примеров тому, что часть педагогов не владеет приемами саморегуляции, можно найти множество, как в повседневной педагогической практике, так и в литературе, где обсуждается проблема дидактогенных заболеваний школьников. Крик на уроке, стук по столу, жалобы родителям на детей, дисциплинарные двойки и т. д. — это проявление беспомощности, психологической невооруженности учителя, неумения владеть собой и незнания приемов саморегуляции (этому не учат в пединститутах). Особенно этим страдают молодые учителя. По данным, около 50 % педагогов испытывают трудности в регуляции собственных состояний. Сложность состоит еще и в том, что учитель в любой ситуации на уроке должен одновременно регулировать психические состояния и учащихся, и собственные.

Можно выделить несколько групп ситуаций в педагогической деятельности, требующих саморегуляции. К ним относятся ситуации, возникающие в ходе урока (при объяснении, при трудном для усвоения материале, разрыве между объяснением и пониманием, глупых вопросах, отказах и т. п.); ситуации, возникающие из взаимоотношений с учащимися на уроке (при непредвиденных конфликтных ситуациях, при несовпадении планируемого психического состояния и состояния класса, плохом поведении учащихся, грубости и бестактности и др.).

В соответствии с ситуациями урока выявлены четыре типа динамики состояний учителя (рис. 1).

Рис. 1. Качество и интенсивность психических состояний учителя на уроке.

Условные обозначения: Н — начало урока; С—середина урока; К—конец урока. (+) — положительно окрашенные состояния; (—) — отрицательно окрашенные состояния.

**Первый тип динамики**: в начале урока — тревога, волнение и другие отрицательные состояния; в середине — спокойствие, уравновешенность; в конце — в зависимости от успешности — положительно окрашенные (удовлетворенность, радость) или отрицательно окрашенные состояния (неудовлетворенность, досада). Для регуляции состояний эффективны использование приемов логики, размышления, самоубеждение, поисковая активность (рис. 1а).

**Второй тип**: спокойствие и уравновешенность (рабочее состояние) в течение всего урока, незначительные колебания вокруг условно среднего рабочего уровня (рис. 1б).

**Третий тип**: высокая интенсивность положительно окрашенных состояний (творческий подъем, активация, радость) в начале урока и постепенное снижение интенсивности всех состояний к концу до актуализации отрицательно окрашенных состояний (рис. 1в). Наиболее эффективными для саморегуляции этого типа динамики состояний являются: переключение внимания, расслабление, поисковая активность, самовнушение, рационализация.

**Четвертый тип**: от уравновешенности в начале урока — к резким колебаниям от высокой интенсивности положительных состояний до высокой интенсивности отрицательных и обратно (рис. 1г). Эффективно в саморегуляции использование способов переключения — отключения, самоконтроля, аутогенной тренировки, самоприказов, актуализации положительных образов и сюжетных представлений.

Кроме того, необходимость саморегуляции, как отмечают учителя, возникает в ситуациях, связанных с взаимоотношениями с коллегами и администрацией (конфликты с коллегами и администрацией, перегруженность поручениями, резкие расхождения в мнениях). Саморегуляция психических состояний на уроке достигается использованием таких способов и приемов, как отключение — переключение, самовнушение спокойствия и выдержки, самоуспокоение, самоприказы, направленные на подавление раздражительности, актуализация сюжетных представлений (воспоминаний) и образов чего-то хорошего, что предстоит в ближайшее время, регуляция дыхания и контроль состояния голосом. Уровень текущей саморегуляции достигается созданием пролонгированных на урок и трудовой день позитивных рабочих состояний. К этому уровню регуляции относятся ориентация на хорошее настроение, терпение и самоконтроль, спокойствие и выдержку. Как оказалось, более 70 % учителей такие состояния планируют. Планирование состояний идет с учетом материала урока, подготовленности класса, психологической атмосферы в классе. Очень хорошей профилактикой для педагога является выполнение комплекса физических упражнений.

**Комплекс физических профилактических упражнений.**

Упражнения для снятия напряжения (стресса):

**Упражнения для глаз “Очки”:** сотрясающими движениями указательного пальца, двигаясь по глазнице (в форме “лежачей 8”), делать точечный массаж.

Зажмуриться и открыть глаза.

**Упражнение “Лежачая 8”:** рисовать большим пальцем руки в воздухе (прямой палец направлен вверх) лежачую восьмерку. При этом голова – неподвижна, глаза следят за пальцем (начинать с направления влево, одной рукой, потом другой).

**Упражнение для снятия напряжения в области живота:**

На вдох резко втянуть живот, выдох – исходное положение.

Упражнение “Черепаха”: втянуть “все” в себя, напрягая тело, затем расслабиться.

**Упражнение для снятия напряжения в области плечевого пояса:**

Упражнение “Сова”: повернув голову влево, правой рукой захватить плечевую мышцу и сжимать ее на выдохе “УХ!”, затем то же повторить вправо.

**Упражнения для снятия общего напряжения:**

“Поднимать” себя вместе с креслом (стулом). Расходуется адреналин.

Прижаться спиной к стене – “сдвигать стену”.

**Упражнение “Высокая энергия”**

Зрительная техника. В течение 3-х минут необходимо представить яркое ночное небо. Выберите визуально самую яркую звезду. А теперь… проглотите ее… Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

**Дыхательная гимнастика**

**Упражнение “Полное дыхание”.** Попробуйте дышать через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполняется только верхняя часть легких). Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.

Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и оттягивая живот.

Выполнив плавный глубокий вдох в три этапа, задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните через рот, постепенно втягивая живот.

Повторите упражнение несколько раз. Оно способствует быстрому обогащению кислородом всех клеток организма.

**Упражнение “Ритмичное дыхание”.** Примите “Позу кучера”. Положите руку на запястье и считайте пульс: 1, 2, 3, 4, 5 и т.д., пока не почувствуете ритм биения вашего сердца.

Затем начните выполнять упражнение “Полное дыхание”.

Медленно сделайте полный вдох на шесть ударов пульса. Задержите дыхание на три удара пульса, и на шесть ударов сделайте полный выдох.

Отдохните перед вторым вдохом в течении трех ударов пульса.

Сделайте несколько раз полный вдох и полный выдох в ритме биения вашего сердца. Не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение Если сразу оно не получилось, потренируйтесь – со временем у вас все будет прекрасно получаться.

Это упражнение хорошо помогает в те моменты, когда вы чувствуете тревогу, волнение или вам просто не по себе.

**Литература:**

1. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М., 1984
2. Медицинская газета №43 – 8 июня 2005 г. Синдром эмоционального выгорания. [**http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article\_1322.html**](http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html)
3. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной регуляции в педагогической деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М., 1988. С. 3—7.
4. Чебыкин А. Я. Учитель и эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности школьников // [**Вопр. психол. 1989. № 6. С. 42—49.**](http://www.voppsy.ru/issues/1989/896/896042.htm)
5. Хохлов С. И., Лосавио О. В. Педагогическая техника и психорегуляция в учебном процессе // Сов. педагогика. 1989. № 9. С. 47—50.

**Семинар-тренинг для педагогов "Синдром профессионального выгорания"**

* [Скорина Анна Юрьевна](https://urok.1sept.ru/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B/105-368-643), *педагог-психолог*

**Разделы:** [Школьная психологическая служба](https://urok.1sept.ru/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0)

**Введение:**

С давних пор профессия педагога относится к особо почитаемым и престижным, потому что учить детей - дело достойное и необходимое. Но работа педагога подчас сопряжена с противоречивыми мыслями и чувствами: не только гордостью за свою профессию, но и горечью и сомнениями в собственной компетентности, не только радостью от удачно проведенного занятия, но и отчаяньем от невозможности решить возникшую проблему. Непосильная физическая нагрузка (большое количество уроков, проверка тетрадей, классное руководство), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей - все это осложняет жизнь учителя. Именно поэтому представителям столь древней профессии зачастую необходима помощь специалиста, который подскажет, как справиться с негативными эмоциями, как восстановить силы после стресса, научит техникам уверенного поведения и способам саморегуляции.

Сегодня, на нашей встрече мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как мы можем себе помочь, если таковой обнаружится у нас с вами.

**Цель:** определить симптомы и причины эмоционального сгорания учителя и возможность предотвращения или снятия эмоционального напряжения. Освоить некоторые оперативные методы снятия эмоционального напряжения.

**Материалы:** бумага (формат А-4), фломастеры, маркеры, ручки, бейджики, мяч (мягкий), бланки теста "Как вы относитесь к себе?", бланки "Психологическая диета".

**Участники:** участники педагогического коллектива. Количество участников: 12-14 человек.

**Время работы** - 45-60 минут.

**Ход занятия**

**1. Игра разминка "Пум, пум, пум".**

Ведущий обходит каждого участника, те, в свою очередь, задают ему вопрос "А у меня есть пум, пум, пум?!" Загадка в том, что ведущий задумывает заранее, что в этой игре будет "пум, пум, пум", в зависимости от темы тренинга. У нас, например это блеск в глазах.

**2. Упражнение "Незаконченное предложение".**

"В последнее время на работе меня радовало:"

"В последнее время на работе меня огорчало:"

Профессия педагога требует хорошего физического самочувствия и выносливости нервной системы. Работа по звонку, бережное отношение к каждой минуте урока напоминают конвейерный ритм жизни, постоянное пребывание на людях, отсутствие уединения мешают расслаблению и способствуют накоплению усталости. Обследование учителей показали, что к концу третей четверти 35% педагогов находятся в состоянии высокой степени истощения жизненных сил и на грани срыва адаптационных механизмов, 62% - на среднем уровне риска и лишь 3% имеют нормальное самочувствие.

**3. Мозговой штурм "Что такое Синдром профессионального выгорания".**

**4. Мини-лекция "Представление о профессиональном выгорании".**

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Стадии СПВ

*Первая стадия:*

* Начинается приглушение эмоций: специалист как бы замечает: вроде все пока нормально, но:скучно и пусто на душе;
* Исчезают положительные эмоции;
* Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

*Вторая стадия:*

* Возникают недоразумения с учащимися, коллегами;
* Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег или учащихся, вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

*Третья стадия:*

* Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к жизни и меру "уплощается", человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.
* Три аспекта профессионального выгорания:
* Снижение самооценки. Как следствие такие "сгоревшие" работники чувствуют беспомощность и апатию;
* Одиночество. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами.
* Эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям - гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости.
* Самочувствие педагога может быть тем лучше, чем больше времени он ежедневно выделяет для восстановления жизненных сил: физических, нервно-психических, духовных.

**5. Упражнение "Памятка коллеге".**

Участники разбиваются на пары. Каждая пара составляет небольшую памятку своим коллегам, которые не присутствуют на тренинге. Памятка показывает так: "Что делать если вы заметили у себя первые признаки профессионального выгорания". И содержит пять-шесть пунктов. Участники могут использовать свой личный опыт, которым они еще не делились в процессе тренинга, а так же приобретенные знания, которые они считают наиболее полезными. Когда памятка составлена, авторы передают ее соседней паре справа. Получив памятку пара, знакомится с ее содержанием и галочкой отмечает самую полезную из всех рекомендацию, затем передает памятку дальше. Таким образом, каждая памятка обходит весь круг участников и возвращается к авторам, которые выделяют свою самую ценную по рейтингу рекомендацию и сообщают ее группе.

**6. А теперь я предлагаю вам узнать, как Вы заботитесь о себе?**

Тест: "Как вы заботитесь о себе?" ([Приложение 2](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/592094/pril2.doc))

Обсуждение результатов;

Следующий шаг по направлению к собственному здоровью "Психологическая диета" - работа с индивидуальными бланками. ([Приложение 1](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/592094/pril1.doc))

**7. Релаксация "Поплавок".**

После визуализации участники делятся своими мыслями, рассуждениями.

**8. Рефлексия.**

Что запомнилось?

Что было важно? Поделитесь впечатлениями.

**Литература:**

1. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. - М.: Генезис, 2004.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой работы. - М.: Эксмо, 2007.
3. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб:. Речь, 2005.
4. Фопель К Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2002.

[Приложение 3.](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/592094/pril3.doc)

**Изучение профессионального выгорания и творческого потенциала педагогов**

* [Севастьянова Надежда Васильевна](https://urok.1sept.ru/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B/209-816-957), *педагог-психолог*

**Разделы:** [Школьная психологическая служба](https://urok.1sept.ru/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0)

Сегодня неоспоримым фактором является то, что учитель – центральная фигура учебно-воспитательного процесса и играет ведущую роль в процессе обучения. И как писал К.Д. Ушинский “влияние личности воспитателя … нельзя заменить ни учебниками, ни моральными тенденциями, ни системой наказаний и поощрений”. И поэтому проблема психологического благополучия учителя является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена выгорания — психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере. Это заболевание было открыто в начале 1950-х годов и долгое время считалось неисследованной формой вирусной инфекции.

В 1970-х — начале 80-х годов некоторые медики обратили внимание на необъяснимую социальную избирательность нового “вируса”: до 75% заболевших относились к так называемым “белым воротничкам” или являлись членами семей этих людей. В большей степени заболеванию оказались подвержены представители “хэлперских” (связанных с обслуживанием клиентов) профессий, а также руководители компаний. Хотя на тот момент ученые не пришли к единому мнению о природе и происхождении синдрома хронической усталости, ими была установлена прямая связь между стрессами на работе, профессиональными перегрузками и ростом числа больных (2).

Термин “burnout” (выгорание) впервые появился в научной литературе в 1974 году, когда американский психиатр Н.J. Freudenberger употребил его в своей статье, опубликованной в “Журнале социальных взглядов”. Здесь этот термин был представлен в контексте концепции, характеризующей психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. До этого, данное понятие использовалось в связи с концепцией рабочего стресса и определялось, как неспособность справиться со стрессом, приводящая к деморализации, фрустрации и снижению эффективности деятельности.

Теоретические и эмпирические исследования выгорания широко представлены в зарубежной психологии (М. Anderson, E. Iwanicki, М. Burisch, R. Burke, D. Cronin-Stubbs, С. Rooks, M. Davis-Sacks, D. Ford, M. Leiter, T. Marek, C. Maslach, S. Jackson, A. Pines, W. Schaufeli J. Winnubst и др.), меньшее количество исследований посвящено данной проблеме в отечественной науке (М.А. Аминов, В.В. Бойко, Н.В. Гришина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, Т.В. Форманюк) (2,8,11, 14).

Центральное место в развитии выгорания как научной концепции заняли работы С. Maslach и ее коллег (S. Jackson A. Pines). Разработанные ими модели выгорания послужили основой для проведения дальнейших исследований феномена. Само понятие выгорания неоднократно изменялось. Так, в 1976 году С. Maslach определяет выгорание как реакцию на связанный с работой стресс, приводящий к эмоциональному отдалению от клиента, негуманному отношению к нему, снижению эффективности в работе. В 1981 году С. Maslach и S. Jackson предложили следующее определение: "выгорание" — синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, и приводит к развитию негативного отношения к своим клиентам. В своей работе 1986 года С. Maslach говорит о том, что люди, работающие в сфере услуг и образовательных учреждениях, по условиям профессии вынуждены проводить значительное время в интенсивном взаимодействии с другими людьми (8).

Большой интерес для исследований выгорания представляет концепция A.Pines, который рассматривает феномен в ином ракурсе, а именно, как результат постепенного процесса разочарования в неудачном поиске смысла жизни, проявляющийся в состоянии физического, эмоционального и психического истощения. Данная экзистенциальная модель в той или иной мере характерна для представителей всех типов профессий (2).

В.В. Бойко дает следующее определение эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще — профессионального поведения. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой — выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с партнерами (1, 8).

В настоящее время нет единого взгляда на структуру и динамику синдрома выгорания. Однокомпонентные модели (Н.Freudenberger и G.Richelson) рассматривают его как комбинацию физического, эмоционального и когнитивного истощения. Другие авторы в качестве главного фактора выделяют эмоциональное истощение, а остальные компоненты рассматривают как следствие неконструктивного поведения преодоления (деперсонализация) или мотивационной деформации (редукция достижений).

Согласно двухфакторной модели, выгорание — это конструкт, состоящий из аффективного (эмоциональное истощение) и установочного (негативные установки по отношению к реципиентам — деперсонализация; снижение самооценки относительно своих профессиональных достижений и профессиональной компетентности — редукция персональных достижений) компонентов.

Трехкомпонентная модель включает эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. В четырехкомпонентной — один из элементов выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация или редуцированные персональные достижения) разделяется на два отдельных фактора (например, деперсонализация, связанная с работой и с реципиентами соответственно).

Несмотря на различие в подходах к его измерению, можно заключить, что профессиональное выгорание представляет собой личностную деформацию вследствие эмоционально затрудненных или напряженных отношений в системе “человек—человек”, развивающуюся во времени.

Последствия выгорания могут проявляться как в психосоматических нарушениях, так и в сугубо психологических (когнитивных, эмоциональных, мотивационно-установочных) изменениях личности.

Синдром эмоционального выгорания развивается в процессе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессионального общения.

Выделяют следующие факторы инициирующих эмоциональное выгорание педагогов:

1. Индивидуальные: социально–демографические: возраст, пол, уровень образования, семейное положение, стаж работы; личностные особенности: выносливость, локус контроль, стиль сопротивления, самооценка, нейротизм, экстраверсия.
2. Организационные: условия работы: рабочие перегрузки, дефицит времени, продолжительность рабочего дня; содержание труда: число клиентов, острота их проблем, глубина контакта с клиентом, обратная связь; социально-психологические: взаимоотношения в организации, отношение к объекту труда (3,4,5,7,9, 10,11, 12,13).

Важно отметить, что авторы статей и работ по эмоциональному выгоранию педагогов, говорят о нем неоднозначно. В одном случае как о профессиональной деформации, которая негативно отражается на профессиональной деятельности педагогов, а в другом – как о механизме психологической защиты, который позволяет регулировать психику и защищать ее от негативных эмоциональных воздействий. Также существует точка зрения, согласно которой у педагогов с высокими творческими потенциалами реже наблюдается ухудшение психологического и физического здоровья. С учётом этого и была выбрана данная тема, раскрывающая проблему взаимосвязи профессионального выгорания с уровнем развития творческого потенциала педагога. Цель– выявить взаимосвязь между уровнем развития профессионального выгорания и творческого потенциала педагогов. Гипотеза: профессиональное выгорание зависит от уровня развития творческого потенциала.

Конкретизируя гипотезу, предполагаем: у учителей (педагогов) с высоким уровнем развития творческого потенциала, низкий уровень профессионального выгорания.

В результате исследования с помощью теста-опросника “Профессиональное выгорание” (Н. Водопьяновой и Е.С. Старченковой) на основе модели К. Маслач и С. Джексон были выявлены следующие результаты:

* у 35% - высокий, у 52% - средний и у 13% - низкий уровни эмоционального истощения, чувства эмоциональной опустошенности и усталости, вызванной собственной работой;
* у 14% - высокий, у 59% - средний и у 27% - низкий уровни деперсонализации, которая выражается в циничном отношении к труду и объектам своего труда. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам;
* у 20% - высокий, у 57% - средний и у 23% - низкий уровни редукции профессиональных достижений, выражающихся в возникновении у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

При измерении уровня творческого потенциала были получены следующие данные: у 53% - высокий, у 37% - средний и у 10% - низкий уровни творческого потенциала.

Среди педагогов с высоким уровнем развития творческого потенциала встречаются: 20% - респондентов, у которых низкий уровень эмоционального истощения, 65% - средний и 15% - высокий; у 38% - низкий уровень деперсонализации, у 52% - средний и у 10% - высокий; у 35% - низкий уровень редукции профессионального достижения, у 53% - средний и у 12% - низкий.

У педагогов со средним уровнем развития творческого потенциала встречаются: 3% респондентов, у которых низкий уровень эмоционального истощения, 43% - средний и 54% - высокий; у 14% - низкий уровень деперсонализации, у 75% - средний и у 11% - высокий; у 11% - низкий уровень редукции профессионального достижения, у 68% - средний и у 21% - высокий.

У педагогов с низким уровнем развития творческого потенциала: 14% респондентов, у которых низкий и средний уровни эмоционального истощения и у 72% - высокий; у 14% - низкий уровень деперсонализации, у 29% - средний и у 57% - высокий; у 43% - средний уровень редукции профессионального достижения и 57% - низкий.

Для проверки гипотезы о том, что профессиональное выгорание зависит от уровня развития творческого потенциала, был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

При рассмотрении взаимосвязи профессионального выгорания с уровнем развития творческого потенциала педагога были выявлены следующие закономерности (см. таблицу 1).

**Таблица 1. Результаты корреляционного анализа между показателями профессионального выгорания и творческого потенциала учителей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Творческий потенциал** | **Эмоциональное истощение** | **Деперсонализация** | **Редукция профессиональных достижений** |
| ***выск.*** | ***средн.*** | ***низк.*** | ***выск.*** | ***средн.*** | ***низк.*** | ***выск.*** | ***средн.*** | ***низк.*** |
| ***высокий*** | 0,1 | 0,22 | ***0,64\**** | 0,19 | 0,04 | 0,1 | 0,18 | 0,11 | 0,1 |
| ***средний*** | -0,27 | 0,1 | -0,01 | 0,07 | -0,04 | 0,11 | 0,05 | 0,22 | 0,07 |
| ***низкий*** | ***0,43\**** | 0,18 | 0,11 | 0,07 | 0,2 | -0,2 | 0,28 | 0,16 | 0,08 |

Примечание: \* уровень значимости 0,05

Наличие положительной корреляционной связи, было обнаружено между показателями низкого уровня эмоционального истощения и высокого уровня творческого потенциала педагога (r = 0,64, p 0,05) и между показателями высокого уровня эмоционального истощения и низкого уровня творческого потенциала (r = 0,43, p 0,05). Это свидетельствует, что чем выше развит творческий потенциал, тем реже педагог подвержен эмоциональному истощению, т.е. эмоциональной опустошенности и усталости, вызванной собственной работой.

Между другими показателями корреляционная связь не обнаружена (см. таблицу 1). Отсюда можно предположить, что творческий потенциал не оказывает влияние на уровень развития деперсонализации и редукции профессиональных достижений.

Подводя итог проделанной исследовательской работе, можно сказать, что гипотеза частично подтвердилась, т.е. на уровень профессионального выгорания влияет как творческий потенциал, так и другие факторы наследственности и среды. А творческий потенциал является одним из факторов, способствующий продуктивной деятельности и саморегуляции психического состояния. Творческая личность не приемлет рутины и однообразия, а поэтому всегда ищет и находит нечто новое, оригинальное в своей работе. Созидать, творить, выдумывать, пробовать - это его обычное профессиональное состояние.

На сегодняшний день используются разнообразные подходы в разрешении обозначенных выше трудностей. Эти подходы могут быть использованы и в педагогической деятельности (также см. [приложение 1](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/527419/pril1.doc)). Рассмотрим некоторые из них.

Наиболее распространенным средством является непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации. Это связано с тем, что знания, полученные в период обучения в ВУЗе, быстро устаревают. В зарубежной литературе фигурирует даже единица измерения устаревания знаний специалиста так называемый “период полураспада компетентности”, заимствованный из ядерной физики. В данном случае означает продолжительность времени после окончания ВУЗа, когда в результате устарения полученных знаний по мере появления новых знаний и новой информации компетентность специалиста снижается на 50%.

Со стороны администрации нужна система поощрений, должны использоваться методы психологической разгрузки, релаксация прямо на работе, акцент должен быть сделан на том, каким образом руководители могут структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для исполнителей.

Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция (см. [приложении 2](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/527419/pril2.doc)). Необходимость саморегуляции возникает тогда, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. В ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям. Или в случае если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.

Психологические основы саморегуляции включают в себя управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями. В настоящее время для саморегуляции психических состояний используется так называемое нейролингвистическое программирование. В русле данного направления Г.Дьяконовым разработан цикл упражнений ориентированных на восстановление ресурсов личности. Зная себя, свои потребности и способы их удовлетворения, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, целого учебного года.

Аутогенная тренировка используется в таких видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряженность. Педагогическая работа связана с интенсивным общением, как с детьми, так и с их родителями, что требует от педагога эмоционально-волевой регуляции. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации и активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности, здоровье.

Широко используется психокоррекция как совокупность психологических приемов применяемых психологом для оказания психологического воздействия на поведение здорового человека. Психокоррекционная работа проводится с целью улучшения адаптации человека к жизненным ситуациям; для снятия повседневных внешних и внутренних напряжений; для предупреждения и разрешения конфликтов, с которыми сталкивается человек. Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе. Группы людей, создаваемые с психокоррекционными целями, могут быть следующих видов: Т- группы; группы встреч; гештальт группы; группы психодраммы; группы телесной терапии; группы тренинга умений.

Каждый тип группы направлен на решение конкретных целей, предполагает взаимодействие по определенным правилам. Применительно к педагогической деятельности охарактеризуем сферу практического применения каждого вида групп.

- Т – группы (группы социально-психологического тренинга). Работа в них направлена на то, чтобы помочь педагогу лучше узнать самого себя как личность; выработать индивидуальный стиль деятельности, научиться, лучше понимать своих коллег и родителей, с которыми приходиться вступать в общение по поводу обучения и воспитания детей; обучение правильному поведению в ситуациях межличностного общения.

- Группы встреч. Основная цель – осознание и реализация того потенциала личности и интеллектуального развития, который заложен в каждом индивиде. Эффективно использовать такой вид работы для начинающих учителей и воспитателей с целью повышения их уровня самосознания и развития личности. Можно включать старшеклассников и родителей для достижения доверия между взрослыми и детьми.

- Гештальт-группы. Работа руководителя группы осуществляется не со всеми участниками, а один на один с кем-либо из ее членов, добровольно согласившимся на время стать главным действующим лицом. Ключевыми понятиями в работе такой группы являются “осознание” и “сосредоточенность на настоящем”. Опыт работы в таком направлении повышает эффективность индивидуальной педагогической работы с детьми.

- Группы психодрамы. Широко используется ролевая игра, а так же элементы импровизации жизненных ситуаций, предназначенные для более полного раскрытия внутреннего мира человека. Педагог, прошедший курс психодрамы, с успехом может использовать соответствующие знания для разнообразных занятий с учащимися на уроках.

- В работе групп телесной терапии особое значение придается общению с телом человека, управлению им. Виды телесной терапии являются сильными методами эмоционального высвобождения и эффективных изменений в теле, чувствах личности.

- Основная цель группы тренинга умений – выработка внешних форм поведения. Полезно использовать при выработке профессиональных коммуникативных умений будущих педагогов.

Еще одно важное условие состоит в наличии разделения между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Выгорание усиливается всякий раз, когда границы между ними начинают стираться, и работа занимает большую часть жизни. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь.

Семейные проблемы, являющиеся следствием выгорания, могут быть облегчены “снижением рутинности”, когда люди направленно участвуют в специальных мероприятиях, полностью не связанных с работой, которые позволяют им расслабиться, перестать думать о работе прежде, чем они добираются домой. Иногда это могут быть физические упражнения или уединение на некоторое время в парке, чтобы поразмышлять, или просто горячая ванна.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бойко В. В. Синдром “эмоционального выгорания” в профессиональном общении. СПб., 1999.
2. Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во “Питер”, 2005
3. Иевлева С., Шаталова Т. Когда обожжены нервы. Статья 2003г. Интернет.
4. Колесников Л.Ф. Резервы эффективности педагогического труда. Новосибирск 1985г.
5. Львова Ю.Л. Творческая лаборатория учителя. 1998г
6. Лук А.Н. Психология творчества. – М.: Наука, 1978. с. 126.
7. Маркова А.К. Психология труда учителя: - М.: Просвящение, 1993.- 192с.
8. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья. 1978. Интернет.
9. Миронова М.Н. Попытка целостного подхода к построению модели личности учителя // Вопросы психологии. 1998. - №1.С. 44-53.
10. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. М., “Просвещение” 1986г.
11. Орел В.Е. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования. Журнал практической психологии и психоанализа. 2001г. сентябрь.
12. Педагогическая энциклопедия. Гл. ред. И.А. Каиров, Ф.Н. Петров и др., Т.4. М.: Советская энциклопедия, 1968. – 912с.
13. Практическая психология для преподавателей. М.: Информационно – издательский дом “Филинъ”, 1997. – 328с.
14. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Ж. “Вопросы психологии”,1994 г., N 6.