

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 47 «Гусельки»



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №47 «Гусельки»
О.В. Набатова

Проект по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов
ДОУ
«В гармонии с собой»

Подготовили: педагоги-психологи
Гаркавенко В.А, Ошева А.В.

Сургут, 2024 г.

Аннотация.

В общем виде синдром "выгорания" рассматривается как долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных стрессов средней интенсивности. Наиболее широко эта проблема изучалась в контексте профессиональных стрессов, поэтому возник термин "профессиональное выгорание".

Проблема профилактики выгорания и восстановления психологических ресурсов не теряет своей актуальности. Представленный проект предлагает комплексный подход к решению данной проблемы. Проект посвящен актуальной проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов. В работе определены роль, направления работы, содержание, формы работы педагога-психолога по здоровьесбережению педагогов в условиях образовательного учреждения.

Введение

I этап. Целеполагание.

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Maslach, Yackson, Jones, Freidenberger и др.).

В настоящее время исследователи в области профессионального выгорания пришли к выводу, что выгорание представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки его можно корректировать.

Возможность развития синдрома выгорания на любом этапе профессиональной деятельности свидетельствует о необходимости разработать профилактические меры, которые бы снижали риск выгорания и нейтрализовали его негативные последствия.

Успешное воспитание дошкольников напрямую связано с индивидуально-личностными и профессиональными качествами воспитателя, среди которых организованность, повышение самооценки и профессиональной компетенции, нацеленность на результат и другое. Работа с детьми осуществляется не одним педагогом, а во взаимодействии с коллегами.

Поэтому важно создать благоприятный психологический климат среди сотрудников, развить умения и навыки гибкого выхода из конфликтных ситуаций.

С другой стороны профессия педагога относится к духовно опасной. Взгляд на педагога как на человека, не имеющего права на ошибку, затрудняет профессиональный и личностный рост, ведет педагога к эмоциональному выгоранию. Поэтому большое значение для педагога имеет сохранение психического здоровья. Формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

Участники проекта: педагоги ДООУ.

Цель: способствовать сохранению психического здоровья.

Задачи проекта:

1. Развитие коммуникативных навыков, навыков выхода из конфликтных ситуаций.
2. Овладение навыками релаксации, мышечного расслабления, визуализации, концентрации.
3. Овладение дыхательными техниками.
4. Развивать психологическую грамотность педагогов.

Гипотеза: если провести с коллективом педагогов работу по совершенствованию психологической компетентности, по развитию коммуникативных навыков, обучить их навыкам релаксации и дыхательным техникам, навыкам выхода из конфликтных ситуаций, обучить приемам выхода из стресса и его профилактике, провести профилактическую работу по эмоциональному выгоранию педагогов, то психологический климат в коллективе улучшится, улучшится психическое здоровье педагогов.

Практическая значимость проекта заключается в подборе диагностического материала, составление и подборе занятий с элементами тренинга, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания составлении картотеки по дыхательным и релаксационным техникам.

Направления работы педагога-психолога:

- психопросвещение (консультации, семинары, «круглые столы», наглядная информация);
- психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами – занятия с элементами тренинга, психологические игры, психологические зарядки, креативная деятельность, релаксация);
- психоконсультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам педагогов – личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).

Психотерапевтические техники:

- музыкотерапия;
- арттерапия;
- релаксация;
- аутогенная тренировка;
- упражнения для снятия стресса, нервного напряжения;
- медитация;
- цветотерапия и др.

Ожидаемый результат:

1. Улучшение психологического климата в коллективе;
2. Улучшение психологического климата в группах ДОУ и тем самым повышение психологической защищенности каждого ребенка, укрепление его психического здоровья;
3. Рост творческого потенциала педагогов.

Содержательная часть.

II этап. Разработка проекта.

1. Довести до участников важной данной темы.
2. Подбор методической литературы:
 - Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.
 - Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.
 - Аминов Н.Л., Морозова Н.А.,Смятских А.Л. Психодиагностика специальных способностей социальных работников. Социальная работа. Под ред. И Зимней. Вып. 2,М.,1992.
 - Бандурка А. М., Бочарова С. П., Зимлянская Е.В. Психология управления. Харьков:ООО Фортуна-Пресс,1998, с.372-413.
 - Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект,2001.
 - Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.

- Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
- Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности.-М.: Политиздат,1991- 320 с.
- Гремлин С.,Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002
- Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001 г.
- Игры, обучение, тренинг, досуг. Под. Ред. В.В, Петрусинского, М.,1994 г.
- Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999.
- Маркова А.К. Психология труда учителя., М.,1993.
- Митина А.М. Учитель как личность и профессионал. М.,1994.
- Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. М.,1998.
- Петрушин В. И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя. М., 2000 г.
- Реан А. А. Психология педагогической деятельности. Ижевск,1994.
- Селье Г.От мечты к открытию. Как стать учёным. Перевод с англ. Н. И. Войскунской М.,Прогресс, 1987.
- Селье. Г.Стресс без дистресса.М.,Прогресс,1982
- Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2000 г.
- Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб. пособие М., Изд-во ин-та Психотерапии,2002-224 с
- Суслова Л.. «Я всегда прав! От такой позиции страдают все». Учительская газета, №36,от 03.10.2002., с.11
- Управляемые визуализации. Изд. Класс, 2002.(метафора проживания состояния и поиск ресурсов).
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем: В 4-х томах Т.1 – М: Генезис, 2000-160с., ил.
- Фейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. Общ. Ред. и послесл. Ф. Е. Василюка.- 1997.-224 с.

3. Подобрать наглядно – демонстрационный материал, музыкальное сопровождение к занятиям.

Срок реализации: 1 месяц.

Мониторинг эмоционального выгорания педагогов детского сада

По методике эмоционального выгорания В.В. Бойко нами было опрошено 16 педагогов МБДОУ №15 «Звездочка» в возрасте от 25 до 50 лет. Стаж педагогической деятельности обследуемых составил от 1 года до 45 лет.

Результаты диагностики показали, что основной сформировавшейся фазой эмоционального выгорания среди опрошенных является «резистенция».

1 фаза эмоционального выгорания «Напряжение» не сформировалась у большого количества опрошенных. Лишь единицы находятся в данной фазе эмоционального выгорания по некоторым симптомам («переживание психотравмирующих обстоятельств», «загнанность в клетку» и «тревога и депрессия»).

Наличие симптома «переживание психотравмирующих обстоятельств» у испытуемых проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

Симптом «загнанность в клетку» возникает не во всех случаях, хотя является логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и испытуемый ничего не может изменить, то приходит чувство беспомощности. Испытуемый пытается что-либо сделать, сосредотачивает все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находится выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

Симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании эмоционального выгорания.

Преобладающим доминирующим симптомом среди педагогов является «расширение сферы экономии эмоций». Это говорит о том, что симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми. Когда профессионал на работе до того устает от контактов, разговоров, что ему не хочется общаться даже с близкими. На работе он еще держится, а дома замыкается или вообще «рычит» на супруга и детей. Кстати, именно домашние часто становятся «жертвой» эмоционального выгорания.

Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями:

- экономичное проявление эмоций и
- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование

В первом случае речь идет о полезном навыке взаимодействия с деловыми партнерами - подключать эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. При необходимости профессионал способен отнестись к подопечному или клиенту более эмоционально, с искренним сочувствием. Такой режим общения свидетельствует о высоком уровне профессионализма.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание подопечному, партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что испытуемому чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственности.

Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с деловым партнером. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «она еще и на шею сядет» и т.п.

Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства социального работника остаются в стороне. Педагог не имеет морального права делить подопечных на «хороших» и «плохих», на достойных и недостойных уважения. Истинный профессионализм – безоценочное отношение к людям, уважение к личности, какой бы она ни была, и выполнение своего профессионального долга.

Так же такой симптом как «редукции профессиональных обязанностей» проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.

Так же такая фаза эмоционального выгорания как «Истощение» не сформировалась у основной части педагогов по всем симптомам. Лишь у единиц испытуемых выявлены сформировавшиеся и доминирующие симптомы по этой фазе.

Наличие симптома «эмоционального дефицита» у испытуемых говорит о том, что к профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он не может помогать своим подопечным. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. О том, что это не что иное, как эмоциональное выгорание, свидетельствует прошлое: раньше таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость.

Симптом «эмоциональной отстраненности» говорит о том, что испытуемый постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций - наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения.

Подопечный может быть глубоко травмирован проявленным к нему безразличием. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности.

Метастазы «выгорания» проникают в систему ценностей личности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми.

Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений – это когда с нравственностью у человека все нормально и он не может себе позволить «плевать» на людей, а «выгорание» продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания был разработан проект с элементами тренинга.

ЛЕКЦИЯ «ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ПЕДАГОГОВ»

Слайдовая презентация «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов».

СЛАЙД № 1

В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания, работников социальной сферы (далее будет применяться термин «профессиональное выгорание» как наиболее адекватный).

СЛАЙД № 2

Что такое синдром профессионального выгорания?

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

СЛАЙД № 3

Синдром профессионального выгорания - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, врачей, менеджеров, журналистов, бизнесменов и политиков, всех, чья деятельность невозможна без общения.

Неслучайно, американский социальный [психолог](#) Кристина Маслач дала своей книге такое название: «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие».

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

- Упадническое настроение и связанные с ним цинизм. Пессимизм, апатия, депрессия, чувства о бессмысленности, безнадежности;
- Переживание чувства вины и зависимости

Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач – 1982 г.) - три лестничных пролета в глубины профессионального непригодности.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств, свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но как-то скучно и пусто на душе;
- Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; все чаще хочется сказать «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

СЛАЙД № 4

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- Возникают недоразумения с детьми, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем, вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающий для организма уровень.

СЛАЙД № 5

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- Притупляется представление о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Три аспекта профессионального выгорания

Первый – снижение самооценки.

(как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию, со временем это может перейти в агрессию и отчаяние).

Второй – одиночество (люди страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с детьми, преобладают обьек-объектные отношения).

Третий– эмоциональное истощение, соматизация.

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

СЛАЙД № 6

Психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

СЛАЙД № 7

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы;
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

СЛАЙД № 8

Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;
- педагог постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, безразличие к результатам;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

СЛАЙД № 9

Педагог, из года в год, работающий в сложных условиях, с высокой долей вероятности подвергается опасности, называемой «синдром эмоционального выгорания», приводящей к профессиональной деформации личности.

СЛАЙД № 10

Список симптомов профессионального выгорания:

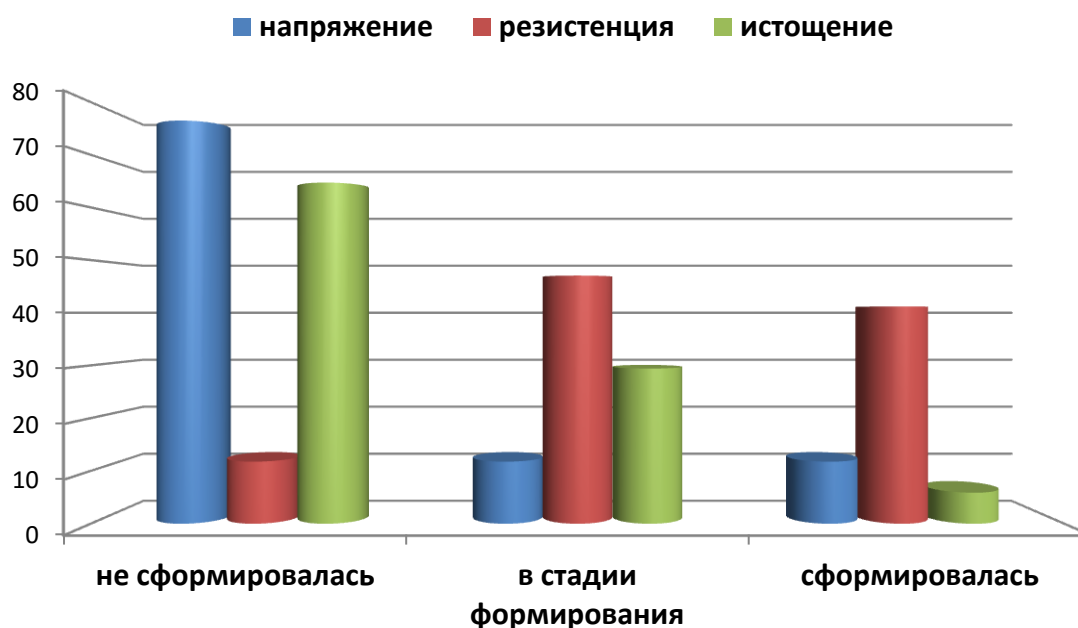
- Усталость, утомление, истощение;

- Психосоматические недомогания
- Бессонница
- Негативное отношение к детям, сотрудникам
- Скудность репертуара рабочих действий
- Злоупотребление химическими агентами: табаком, кофе, - алкоголем, наркотиками
- Отсутствие аппетита или, наоборот, переедание;
- Негативная «Я-концепция»
- Агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, перевозбуждение, гнев и др.)

СЛАЙД № 11

Диагностика уровня эмоционального выгорания (Опросник В.В. Бойко)

В исследовании приняло участие 17 педагогов дошкольного учреждения.



Из всего выше перечисленного можно сделать вывод, что у чуть меньше половины опрошенных педагогов сформировалась «фаза резистенции» (доминирует в синдроме профессионального выгорания), то есть ослабла сопротивляемость, устойчивость психики к внешним раздражителям. У половины испытуемых фаза находится на стадии формирования, у двух данная фаза не сформировалась.

«Фаза напряжения» у основной части опрошенных не сформировалась, у двух находится в стадии формирования и столько же – сформировалась.

«Фаза истощения» у чуть больше половины – не сформировалась, а у одного – сформировалась.

Итог: **синдром профессионального выгорания** полностью не сформирован не у одного из педагогов, прошедших тестирование, однако о методах и психологических подходах профилактики профессионального выгорания необходимо знать каждому, тем более, что есть предпосылки к развитию этого синдрома.

Все участники семинара приглашаются на тренинг.

СЛАЙД № 12

Поскольку педагог является одной из центральных фигур, в стрессовой ситуации ему необходимо оказать должную поддержку и своевременную помощь, а следовательно, способствовать нормальному течению образовательного процесса. Существует банк приемов, которые призваны снять непонимание, трудности и конфликты в педагогическом коллективе. Например, саморегуляция.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

СЛАЙД № 13

Способы саморегуляции:

- ♣ смех, улыбка, юмор;

- ✧ размышления о хорошем, приятном;
 - ✧ различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
 - ✧ рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
 - ✧ вдыхание свежего воздуха;
 - ✧ чтение стихов;
 - ✧ высказывание похвалы, комплементов кому-либо просто так
- СЛАЙД № 14-20 РЕКОМЕНДАЦИИ!! после тренинга вкл.!!!

Семинар-практикум:

«Арт - терапия как средство сохранения здоровья педагогов».

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов, известное как «синдром эмоционального выгорания». Став «пустым», утратив жизненную силу, каких результатов может достичь педагог?

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки, страх долга, оказаться непрофессионалом, страх перед контролем и многое другое.

Синдром хронической усталости в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышаются тревожность и агрессивность, процветает самооценка, ограничивающая свободное творческое самовыражение личности педагога. Под действием этого личность вскоре приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность и т.д.

Надо признать, что если в системе образования и воспитания появляются какие-то инновации, то они направлены в основном на ребенка. Словно педагога не существует! У него только растет объем отчетной документации и контроль со стороны тех, кто давно находится вне реальных условий работы с детьми. Педагог остается наедине со своими проблемами.

Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души и духа, а также меры, предупреждающие возникновение «синдрома эмоционального выгорания».

Замечательным инструментом является так называемая арт-терапия, т.е. лечение искусством.

Искусство - та непреходящая ценность человеческой культуры, которая существует со времен древнего человека и сопровождает нас от рождения до самой смерти. Музыка, пение, танец, театр, поэзия, изобразительное искусство, прикладное творчество - все это у каждого из нас еще ассоциируется с детством - тем временем, когда все были счастливы, с беззаботностью и легкостью существования в мире.

Арт-терапия создает условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога. Кроме того, ее можно использовать для коррекции черт личности человека.

Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъема.

Терапевтический сеанс: «Цвет твоей судьбы».

Ведущий: Сегодня мы будем общаться с использованием терапии, что означает излечение искусством. Нам предстоит работать в мастерской, которая называется «Цвет твой судьбы». Перед тем как мы приступим, я прошу вас описать свое состояние на данный момент, а также - ожидания, исходя из названия мастерской.

Письменная рефлексия - 3 мин.

Вначале давайте возьмемся за руки и с поклоном произнесем: «Здравствуйте!», желая друг другу в первую очередь здоровья. Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией. Мы все связаны и тем воздухом, которым дышим, и общей энергетикой, и интересами. Сегодня нас здесь объединила мастерская.

Итак, здравствуйте!

Всем известно, какое огромное значение в жизни человека имеет цвет. Он настраивает, подсказывает, направляет, ориентирует, даже лечит. Сегодня мы будем работать с цветом.

Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего собственного «Я». Но вначале пусть это «Я» прозвучит так, чтобы его заметили, обратили на него внимание и приблизились к нему. Мы с вами познакомимся.

Я предлагаю каждому приоткрыть завесу тайны и дать нам возможность хоть немного вас узнать. Итак, закончите предложение, которое начинается словами: «Вы еще не знаете, что я... очень люблю рисовать!» А теперь назовите цвет, который вы ассоциируете со своей личностью, и поясните почему.

Чаще всего самих себя мы видим в зеркале, особенно когда примериваем обновку и смотрим, подходит ли нам тот или иной цвет. И так, хочется, чтобы отражение всегда было прекрасным! Но известно, что наш мир - большое зеркало, и оно показывает нам нас же.

Сейчас мы попробуем почувствовать, в какой роли существовать проще. Разделитесь на пары и поочередно в паре вы будете то зеркалом, отражающим движения другого человека, то человеком перед зеркалом. Запоминайте, пожалуйста, свои ощущения.

Итак, поделитесь впечатлениями, ощущениями и мыслями от упражнений. Что было проще выполнять, в какой роли испытывали вы затруднения?

Теперь настроение, которое у вас сейчас, перенесите на листок бумаги с помощью красок - с помощью цвета. Не старайтесь изображать сюжет, а просто опустите свою руку и берите те краски, к которым она потянется. Вольно кладите их на лист - ограничений нет, все произвольно. После того как рисунок завершен, походите с ним и поищите себе партнера по рисунку. Когда пара определится, опираясь на свой рисунок, выберите какой-либо цвет и составьте устную рекламу своему цвету.

А теперь внимание: презентация цвета! Следите за своими ощущениями.

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю: «Синий!», и все в этой комнате подходят и дотрагиваются до этого цвета.

Цвет нас лечит - это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих фирмах комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Мы сейчас сделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять боль, поднять настроение.

Сядьте, пожалуйста, поудобней, расслабьтесь, закройте глаза, минуту последите за своим дыханием. А теперь отметьте место в теле, которое у вас болит или проблемную зону и представьте, что на вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза. Пожалуйста поделитесь впечатлениями. Удалось ли вам увидеть цвет? Что вы почувствовали?

А теперь пришла пора поделиться своими впечатлениями от всего, что происходило сегодня в мастерской. В завершении работы прошу вас записать свои мысли впечатления на отдельном листке, но вначале на отдельном заготовленном для вас листке, но вначале давайте закончим нашу практическую часть: встанем в круг и с поклоном скажем друг другу и всем «Спасибо!» за работу и прекрасное общение, которое нас сегодня объединило и сблизило.

МИНИ - ТРЕНИНГ «ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

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

Задачи:

- 1) Актуализировать процесс самоанализа сотрудников.
- 2) Познакомить с приемами саморегуляции.
- 3) Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.
- 4) Оптимизировать самооценку педагогов.
- 5) Снять эмоциональное напряжение.
- 6) Сформировать позитивное мышление педагогов (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

Материалы и оборудование:

1. интерактивная доска, проектор или компьютер (ноутбук) для демонстрации слайдовой презентации (теоретическая часть семинара); слайдовая презентация;
2. карточки с незаконченными фразами для проведения упражнения «Откровенно говоря»;
3. калоши желательно цветные и большого размера, и карточки с ситуациями; рефлексивный кубик к упражнению «Калоши счастья»
4. заранее нарисованное дерево на ватмане, магнитная доска, листочки двух цветов к упражнению 6 «Плюс - минус»;
5. брошюры «Профилактика эмоционального выгорания»;
6. Памятки – буклеты.

Условия для реализации: специально оборудованный кабинет психолога с приглушенным освещением, мягкими стульями (как показывает практика в обычном учебном классе педагоги чувствуют себя неуютно, привычная обстановка не дает возможности хорошо расслабиться), хорошей звукоизоляцией.

Время проведения: приблизительно 1,5 часа. Общее время зависит от количества участников.

Участники: педагоги, работающие в начальном звене, молодые специалисты. (Упражнения также могут быть использованы в работе с детьми - подросткового возраста, студентами, родителями.

Выбор методик и техник.

Основополагающими методами являются позитив - технологии, направленные на развитие позитивного мышления учителей. В основе позитив-технологий лежит метод НЛП - нейро-лингвистическое программирование или «искусство и наука совершенствования личности».

Упражнение «Сквозь кольцо»

Задача: Создание положительного эмоционального настроения, умения координировать совместные действия, проявлять сплоченность, уверенность.

Описание упражнения:

Участникам встать в шеренгу, взяться за руки; крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников – не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном счете оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

Обсуждение:

Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча? (поднять руки вверх...

Упражнение «Таможня».

Задача: тренировка уверенного поведения в ситуациях, когда нужно убедить других людей в своей искренности. Для «таможенников» - тренировка наблюдательности, проницательности.

Описание упражнения:

3-4 добровольца берут на себя роли «таможенников». Их задача – выявить среди остальных участников путем расспросов и наблюдения тех, кто транспортирует «запрещенные предметы». Последние (спичечные коробки) даются некоторым участникам тайком, чтобы «таможенники» не видели, кому они достались. После этого каждый участник поочередно подходит к «таможне», там ему могут задать любые вопросы для выяснения того, имеется ли у него «запрещенный груз» (обыск не производится, «контрабандисты» выявляются только путем расспросов). Когда все участники пройдут, «таможенники» совещаются и выносят свой вердикт – кто с их точки зрения, «контрабандист». После этого участники, у которых на самом деле был запрещенный груз, демонстрируют его, что позволяет оценить точность предположений «таможенников».

Обсуждение:

- На основании чего «таможенники» делали свои предположения?
- Если произошли ошибки, чем они вызваны?
- В чем различия между удачливыми и неудачливыми «контрабандистами»? (уверенность, спокойствие, выдержка)
- Если кто-то оказался «невинной жертвой», то какими особенностями поведения это было спровоцировано, насколько для этого человека характерна позиция «невинной жертвы» в других жизненных ситуациях и как ее можно избежать?

А теперь хочу вам предложить **Релаксацию «Погружение в детство»**

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Ваши руки лежат совершенно спокойно. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает... Вы можете, услышать посторонние звуки, но они не должны тревожить вас. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку, а в ладошке у него конфета – ваша любимая, вы ее разворачиваете и делите пополам. Вместе, держась за руки, вы идете дальше и вместе смеетесь... А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

Все вы сейчас испытали разные чувства: радости, приятного волнения, легкой грусти и ...

Чтобы завершить релаксацию, поднимите, пожалуйста руки, вдохните полной грудью, а теперь слегка наклонитесь влево и левой рукой достаньте под сиденьем стула сюрприз.

(Заранее под сиденье стула скотчем прикрепляется конфетка).

Упражнение «Откровенно говоря» (5- 7 мин).

Цель: Вербализация и осознание проблемы педагогов. Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция: «Вам нужно вытянуть любую каточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу, откровенно и честно».

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

Упражнение «Молодец!» (5-7 мин).

Цель: Оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: педагоги делятся на два круга – внутренний и внешний. Педагоги встают друг на против друга. Участники, стоящие во внутреннем кругу должны говорить о своих достижениях, а участники внешнего круга хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец – раз! А это ты молодец – 2! И т.д.», при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в одну сторону, меняясь местами с соседом. Затем внутренний и внешний круг меняются местами и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

Упражнение «Калоши счастья» (10 минут).

Цель: Развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи:

- Развитие навыков самопознания.
- Формирование навыков позитивного восприятия мира.
- Развитие позитивной Я – концепции.
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: Калоши счастья (игровой элемент, обычные резиновые колоши, желательно большого размера, с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик.

Инструкция: «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Ожидаемый результат: Участники игры надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Упражнение «Я — профессионал»

Цель: осознание собственных профессиональных качеств; снятие психоэмоционального напряжения; сплочение группы.

Время: 7-10 минут.

Участникам предлагается подобрать по профессиональному качеству на первую букву своего имени.

А есть ли желающие похвастаться своим профессионализмом?

Тренинговое упражнение «... зато ты»

Цель упражнения: создание положительной атмосферы в группе, а также оно может служить прекрасным завершением тренинга.

▲ **Оборудование:** листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

Ход упражнения:

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Упражнение - медитация «Сад моей души» (15 минут).

1 часть упражнения – медитативная и релаксационная визуализация текста.

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния. Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации.

Инструкция: «Сейчас я вам зачитаю текст – медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу».

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения.

2 часть упражнения – арт-терапия. Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того что они представили – цветок, или сад.

Подводя итоги, хочу дать вам несколько рекомендаций.

Вот список простых советов которые помогут вам предотвратить появление профессионального выгорания.

Во-первых, нужно **общаться вне работы**; поискать хобби или интересы, которые могут вас объединить с людьми из других профессиональных сфер.

Во-вторых, **заниматься спортом**.

В-третьих, **использовать свой законный отпуск** по назначению.

В-четвертых, планировать время и **не брать работу на дом**.

В-пятых, попробовать относиться к работе не так серьезно, как раньше. Это всего лишь деятельность, которая не должна замещать настоящую жизнь.

И не забывайте, что некоторые эмоции нужно выплескивать: покричать в лесу, побоксировать грушу, поссориться в очереди и так далее. Главное, чтобы не возникало чувства вины или недовольства собой.

Кроме этого, в целях направленной профилактики профессионального выгорания следует стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Помните: Работа- всего лишь часть жизни.

Список литературы:

1. Психологический тренинг «Формирование и развитие стрессовой устойчивости педагогов к воздействию внешней среды». Шарыпова Елена Владимировна. Томск, 2005.
2. Практико-ориентированный обучающий семинар-тренинг «профилактика профессиональной усталости педагога». Томск, 2005.
3. Интернет-ресурс: <http://psylab.info>.