

## Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания» (Слайд 1)

Подготовил педагог-психолог  
Охременко А.А.

**Цель:** поиск ресурсных состояний и способов, противодействующих эмоциональному выгоранию педагогов.

### **Задачи:**

1. Научить участников практическим навыкам борьбы с синдромом эмоционального выгорания.
2. Содействовать участникам в активизации личностных ресурсных состояний.
3. Снизить участникам тренинга уровень психического выгорания и эмоционального напряжения.
4. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
5. Содействовать формированию у участников профессиональных качеств: коммуникативные способности, рефлексия, способность к эмпатии.
6. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

### **Немного теории (Слайд 2)**

**Эмоциональное выгорание** - это состояние эмоционального, психического и физического истощения в результате длительного стресса на работе.

Каждый из нас сталкивается со стрессом на работе, это неизбежно. Обычно, когда возникает сложная нестандартная ситуация, человек мобилизует свои силы, чтобы справиться с задачей. После этого ему необходимо время на восполнение ресурсов. Однако, если стрессовые ситуации возникают очень часто, то времени на восстановление не хватает. Человек бессознательно начинает экономить ресурсы и становится менее мотивированным и вовлеченным. Таким образом человек старается защитить себя, и это отражается на уровне вовлеченности и качестве работы.

**Эмоциональное выгорание** - выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в результате длительного стресса.

### **Как может проявляться синдром выгорания?**

**Эмоциональное истощение** ощущается как перенапряжение, опустошенность, истощенность собственных ресурсов, заболевания

**Деперсонализация, личностная отстраненность** - развитие негативного отношения, потеря мотивации. Возрастает обезличенность и формальность контактов, появляются вспышки раздражения.

**Утрата эффективности, снижение самооценки** - недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, появление чувства собственной несостоятельности, бесполезности работы. Важно помнить, что выгорание - это процесс и со временем симптомы будут усугубляться, если не предпринимать никаких действий.

### **Стадии эмоционального выгорания (Джерольд Гринберг) (Слайд 3)**

1. «Медовый месяц» - стадия энтузиазма и вовлеченность.
2. «Недостаток топлива» - усталость и снижение участия.
3. «Хронические симптомы» - недомогания, раздражительность, недовольство окружением.
4. «Кризис» - истощение, снижение работоспособности и недовольство собой
5. «Пробивание стены» - разочарование и отчаяние. Угроза здоровью и/или карьере.

Обычно, когда звучит термин “выгорание” представляется картина, как человек лежит без сил и ничего не хочет. А на самом деле выгорание начинается с энтузиазма и вовлеченности, когда хочется успеть больше и сделать лучше. Таким образом, человек каждый день тратит чуть больше ресурсов, чем успевает восстановить.

В норме человек находится на 1-2 стадии выгорания. Сначала вдохновляется проектом или идеей, потом сталкивается с трудностями в реальности, устает, восстанавливает силы и снова чувствует интерес к работе.

На первых этапах помогает поддержка коллег и качественный отдых. Позже этих мер будет недостаточно, потому что на следующих стадиях уже затронута мотивация и ценности человека.

Причина эмоционального выгорания - отсутствие баланса. Баланс может быть нарушен между работой и отдыхом, между тем, что человек отдает организации и что он получает взамен, между ответственностью, возложенной на сотрудника и полномочиями, которые ему необходимы.

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны следующие симптомы:

#### (Слайд 4)

- ✓ усталость, истощение;
- ✓ недовольство собой, нежелание работать;
- ✓ усиление соматических болезней;
- ✓ нарушение сна;
- ✓ плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- ✓ агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
- ✓ негативная самооценка;
- ✓ пренебрежение своими обязанностями;
- ✓ снижение энтузиазма;
- ✓ отсутствие удовлетворения от работы;
- ✓ негативное отношение к людям, частые конфликты;
- ✓ стремление к уединению;
- ✓ чувство вины;
- ✓ потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- ✓ снижение аппетита или переедание.

Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас. Я предлагаю Вам пройти экспресс-диагностику, что бы узнать Ваш показатель эмоционального выгорания.

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

#### **Оценка результатов:**

**суммарный показатель до 10 баллов** – низкий показатель эмоционального выгорания;

**суммарный показатель от 11 до 20** – средний показатель эмоционального выгорания;

**суммарный показатель от 21 и более баллов** – высокий показатель эмоционального выгорания.

Но для того чтобы симптомы в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья. Я предлагаю Вам сейчас заняться «Методом быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения» Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

#### **Упражнение «Потянулись – сломались»**

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в

тали, подогнулись колени, упали на стул... Сидим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента:

показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае)

когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов

### **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон.

Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Нейрогимнастические упражнения, эффективны в борьбе с эмоциональным выгоранием и подходят для выполнения, как взрослым, так и детям.

### **Упражнение «Лезгинка».**

Инструкция: левую руку сложите в кулак большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

### **Упражнение «Повтори за мной».**

Инструкция: Повторить за движением макета ног.

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления.

### **Упражнение "Успокаивающее дыхание"**

Цель: развитие навыков психоэмоциональной саморегуляции.

Инструкция: сядьте так, чтобы Вам было максимально комфортно и удобно.

Положите одну ладонь на живот, а другую на грудную клетку.

При успокаивающем дыхании выдох в 2 раза дольше вдоха.

Длинный глубокий вдох длится 4 секунды.

На счет "раз-два" – сделайте вдох и почувствуйте, как надувается ваш живот, а затем и грудная клетка. На "три-четыре" – грудная клетка и живот полностью наполнены воздухом...

Задержите дыхание на 2 секунды.

А теперь делаем длинный медленный выдох в течение 8 секунд.

Снова представьте, как медленно сдувается, словно шарик, сначала Ваш живот, а затем грудная клетка.

Давайте повторим еще 2 раза. (1 минута).

Примечание: для тех, кому сложно придерживаться длительности вдоха и выдоха, продолжительность можно сократить в половину, постепенно ее увеличивая.

### **Притча "Не забывайте опустить стакан"**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимания, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?". "50 грамм!" "100 грамм!" "125 грамм!" – предполагали студенты.

– Я и сам не знаю, – продолжил профессор, – чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

– Ничего, – ответили студенты.

– Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? – снова спросил профессор.

– У вас заболит рука, – ответил один из студентов.

– Так. А что будет, если я, таким образом, подержу стакан целый день?

– Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и даже Вам может парализовать руку, и придется отправить Вас в больницу, – сказал студент под всеобщий смех аудитории.

– Очень хорошо, – невозмутимо продолжал профессор, – однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

– Нет, – был ответ.

– Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

– Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? – спросил профессор.

– Опустить стакан, – последовал ответ из аудитории.

– Вот, – воскликнул профессор, – точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них много времени – начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И, таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. **ВАЖНО НАУЧИТЬ СЕБЯ «опустить стакан в конце каждого дня»**

#### **«Аптечка для души»**

**Цель: создание положительного эмоционального настроения.**

Инструкция: Перед тем как закончить тренинг, я Вам предлагаю вытянуть листочек с позитивной установкой на день, ведь так важно в жизни улыбаться.