

Тема: «Проблемы педагогов, связанные с эмоциональным выгоранием».

Цели: (слайд 1,2)

- познакомить присутствующих с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения, способами профилактики;
- выявить наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;
- освоить методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса;
- развить групповую сплоченность;
- снять напряжение и получить психологическую поддержку;
- стабилизировать эмоциональное состояние.

Материалы и оборудование:

- Бумага формата А4 (по количеству участников)
- Ручки (по количеству участников)
- Тест «Нужно ли Вам бороться со стрессом» (по количеству участников)
- Текст сказки «Сотовый телефончик»

Ход занятия:

Предварительная работа:

Перед началом занятия (за несколько минут) участникам можно предложить ответить на вопросы несложного теста.

Тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?» (по А.И. Тащевой, 2000) (слайд 3)

Инструкция:

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?

Посчитайте положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у Вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Введение

Сегодняшнее наше занятие посвящено эмоциональному выгоранию, а точнее его профилактике и снятию эмоционального напряжения. Термин "эмоциональное выгорание" впервые был введен в оборот американским психологом Фреденбергом в 1974 году. (слайд 4) Им обозначается психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся с другими. Изначально Фреденберг занес в эту группу специалистов, работающих в кризисных центрах и психиатрических клиниках, позже она объединила все профессии, предполагающие постоянное, тесное общение ("человек - человек").

Синдром эмоционального выгорания (burn-out) представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте. Развитие данного синдрома характерно для альтруистических профессий, где доминирует забота о людях (социальные работники, врачи, медицинские сестры, учителя и др.).

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение.

Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс... Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата.

Не секрет, что профессия учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса,

превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках.

Основные симптомы СЭВ: (слайд 5)

- ухудшение отношений с коллегами и родственниками;
- нарастающий негативизм по отношению коллегам;
- злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином;
- утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины;
- повышенная раздражительность - и на работе, и дома;
- упорное желание переменить род занятий;
- то и дело возникающая рассеянность;
- нарушение сна;
- обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении всего рабочего дня.

Синдром "Эмоционального выгорания" включает в себя 3 стадии, каждая из которых состоит из 4-х симптомов: ***(слайд 6, 7, 8, 9)***

1-я стадия (1) "Напряжение" - симптомы:

неудовлетворенность собой,
"загнанность в клетку",
переживание психотравмирующих ситуаций,
тревожность и депрессия.

2-я стадия (2) "Резистенция" - симптомы:

неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование,
эмоционально-нравственная дезориентация,
расширение сферы экономии эмоций,
редукция профессиональных обязанностей.

3-я стадия (3) "Истощение" - симптомы:

эмоциональный дефицит,
эмоциональная отстраненность,
личностная отстраненность,
психосоматические и психовегетативные нарушения.

Упражнение «Имя» (слайд 10)

Цель: создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек.

Ход упражнения: Каждый участник записывает свое имя на листе бумаги. А затем придумывает положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени.

Например:

Ж - жизнерадостная

А - активная

Н - новая

Н - необычная

А – артистичная

Далее все участники группы зачитывают свои имена и придуманные прилагательные.

Упражнение «Без маски». (слайд 11)

Давайте сейчас попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки. Перед Вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточки и сразу продолжать фразу, начало которой написано на Вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! (Выполнение задания).

Это упражнение дает нам осознать ту или иную проблему, вербализовать её – значит наполовину её решить.

Содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по – настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает скучно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

« Верно, что я еще...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

«В последнее время в работе меня огорчало...»

«Мои друзья редко...»

«Я горжусь тем, что...»

«Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»

«Я люблю...»

«Меня радует...»

«Мне грустно, когда...»

«Я сержусь, когда...»

«Я горжусь собой, когда...»

«Фундамент позитивной педагогики»

Упражнение «Сказки» (слайд 12)

Цель: принятие каждого учащегося, умение увидеть в любом ребенке что-то хорошее.

Ход упражнения: В этом упражнении педагогам читается сказка. Им нужно определить, какая воспитательная идея в ней содержится. Затем подумать, встретились ли в сказке персонажи, напоминающие учащихся их группы.

Сказка про телефончик:

«Учился в одном лицее сотовый телефончик. Вернее, конечно, не телефончик, а его хозяин. Но это не столь важно. Потому что телефончик каждый день ходил в лицей в кармане своего хозяина и оттуда слушал все уроки. Больше всего он любил историю. А меньше всего, как ни странно, перемены, потому что в это время все ребята дружно доставали свои телефоны. И те, промолчавшие весь урок, начинали громко хвастаться друг перед другом: «Посмотрите, какой я крутой, сколько функций я имею!» «А я круче, посмотрите, какой у меня корпус». «А я...» А наш телефончик во время этих разговоров только грустил, потому что корпус у него был самый обычный, голос тоже. Правда, он умел хорошо делать свое дело – громко звонил. Но это никого не интересовало. Все только смеялись над ним, дразнили и предлагали не позорить их и отойти в сторону.

Погрустил наш телефончик и решил потеряться. Тихо выпал он из кармана хозяина, когда тот проходил по улице, и спрятался в кустах.

То ли спал он, то ли дремал, когда услышал голос своего хозяина: «Телефон, где мой телефон? Я потерял его». Наверное, хозяин был с другом, потому что послышался другой голос: «Не грусти, может быть, тебе купят новый, с разными наворотами». Но хозяин не согласился с ним: «Но я хочу найти свой. Посмотри, как легко потерять то, что имеешь. И как трудно найти».

Телефончик задумался: «Правда, как легко потерять то, к чему привык и на что обычно не обращаешь внимания. Я привык к тому, что меня любят и обо мне заботятся. Перестал радоваться теплоте знакомых рук. Видел только короткие перемены, наполненные насмешками. И эти небольшие отрезки времени стали для меня всем».

А в это время солнце осветило кусты и сам телефон. Мальчик радостно вскрикнул: «Ты здесь!» «Я здесь, – ответил телефон. – Я теперь рядом с тобой. И я буду помнить, что мир прекрасен и разнообразен. И пусть он иногда будет колючим и острым, но это дает возможность по-новому увидеть его яркость.»

Ведущий говорит о том, что фундаментом позитивной педагогики является принятие каждого ученика. А предпосылкой этого принятия, то есть первым шагом – умение увидеть в любом ребенке что-то хорошее.

Задание: Педагогам предлагается выбрать и назвать одного из учащихся своей группы, которого они считают трудным. Затем быстро найти и назвать пять его хороших качеств.

Упражнение «Вверх по радуге» (слайд 13)

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Ход упражнения: Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза.

Заключение (слайд 14)

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:

- старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам на работе;
- как ни странно это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

Помните: работа - всего лишь часть жизни. (слайд 15)

Спасибо за внимание! (слайд 16)