

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.Т. ЮРКИНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

Семинар-практикум с элементами тренинга:

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

11 мая 2023

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья.

Задачи:

1. Информирование педагогов о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения.
2. Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.
3. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.
4. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

Оборудование: презентация, карточки к упражнениям «Без масок», релаксационное видео «Красота природы».

Участники: педагоги.

Время проведения: 45 минут-1 час.

План:

Вводная часть.

Упражнение «Маски».

Основная часть:

Упражнение «Ассоциации».

Мини-лекция «Представление об эмоциональном выгорании».

Самодиагностика. Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой).

«Стратегии снятия стресса. Приемы и способы профилактики СЭВ».

Упражнение «Поддержка».

Заключительная часть.

Релаксация.

Рефлексия.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания.

Обратная связь.

Конспект занятия:

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 отчаянием 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.

Но для начала давайте настроимся на работу и попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки.

Упражнение «Без масок».

Цель: познакомиться с атмосферой группы.

Инструкция: Закончите фразы, записанные на карточках. Долго не задумывайтесь. Говорите первое, что приходит в голову.

Фразы:

- «Я горжусь тем, что...»;
- «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
- «В последнее время в работе меня огорчало...»
- «Мне бывает скучно, когда я...»
- «Мне очень трудно забыть, но я...»
- «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»
- «Верно, что я еще ...»
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
- «Мои друзья редко...»
- «Думаю, что самое важное для меня...»

Спасибо, за откровенность. (Делается вывод об атмосфере в группе).

Мини-лекция «Представление об эмоциональном выгорании».

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Узнаем, какие ассоциации связаны у вас с «эмоциональным выгоранием».

Инструкция: Закройте на минуту глаза и подумайте, какие образы, явления, предметы вы видите, когда слышите слова «эмоциональное выгорание». Поделитесь, кто что представил. (Выслушиваем ответы и обобщаем их, предлагая свои варианты ассоциаций).

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

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит *три стадии*.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока

нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ, когда человек думает «Мне все – равно!». Возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?» Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек 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.

Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой).

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?

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

«Стратегии снятия стресса. Приемы и способы профилактики СЭВ».

СТРАТЕГИИ СНЯТИЯ СТРЕССА.

Прежде всего, проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации, например, сменив работу, сократив расходы, отремонтировав квартиру и т.п. Наконец, освоите стратегии конструктивного (позитивного) снятия неизбежно возникающих стрессов.

1. Баланс желаний и возможностей.

Скорее всего, вам надо:

- не стремиться всё улучшить,
- меньше мыслить категориями “должен”, “обязан”, “вынужден”,
- прощать себя и других,
- учиться говорить “нет”,
- отсеивать лишнюю информацию.

2. Самоконтроль.

Чтобы лучше преодолевать стрессовые ситуации, надо:

- не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,
- определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,

- прислушиваться к собственным потребностям и заботам,
- стараться выполнять принятые решения.

3. Организация своего времени.

Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:

- выделять приоритетные задачи,
- назначать реалистические сроки,
- делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,
- предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,
- всегда оставлять время для себя,
- не брать на себя слишком много,
- поручать часть дел другим,
- делать всё по очереди.

Психологическая диета

1. ***Приятное начало и конец дня.*** Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.

2. ***Фиксирование положительных импульсов.*** Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

3. ***Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов***

Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.

4. ***Соблюдение пропорции забот и отдыха.*** Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.

5. ***Сохранение положительной тематики разговоров.*** Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы

- постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени
- старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом
- разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему

4. Взаимоотношения с людьми.

Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:

- беречь интимные отношения,
- развивать общительность,
- замечать чувства окружающих и не смешивать их с собственными,
- поддерживать контакты с друзьями,
- подбадривать окружающих.

5. Помощь и поддержка.

Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

- каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,
- не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам.

Упражнение «Поддержка».

Цель: Следующее упражнение поможет раскрыть наши внутренние ресурсы, снять эмоциональное напряжения, повысить самооценку и уверенность в себе, будет способствовать сплочению нашего коллектива.

Инструкция: Предлагаю всем встать и стряхнуть все, что нас тревожит. (Выполняем дрожащие движения ног, рук, тела, головы). А теперь окажем поддержку друг другу. Первый участник называет свое положительное качество и протягивает руку соседу. Например, «Я добрый...» Следующий участник повторяет слова соседа и добавляет свое положительное качество, протягивая руку следующему «Я тоже добрый, но еще я и...». И так, пока все

участники не будут связаны одной цепью. (В конце все поднимают руки вверх со словами: «Все будет хорошо!»)

Вывод: Каждый нуждается в одобрении. И нам, связанным одним делом, очень важно уметь оказывать поддержку друг другу!

6. Релаксация

Расслабиться можно разными путями:

- выполняя дыхательные упражнения,
- ведя дневник,
- смотря комедию,
- играя с домашними животными,
- танцуя,
- молясь или медитируя,
- нежась в тёплой ванне,
- посещая салон красоты,
- уезжая в отпуск,
- беседуя с друзьями.

Видео. Релаксация.

Рефлексия: Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали на занятии?

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.

Какие стратегии и способы профилактики СЭВ возьмете на вооружение, и будете применять?

Какие выводы из сегодняшней встречи можно сделать

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья, нам, педагогам необходимо следовать нескольким простым **рекомендациям:**

- ❖ Баланс: работа – досуг;
- ❖ Организация своей работы;
- ❖ Дни эмоциональных разгрузок;

- ❖ Регулярные физические упражнения;
- ❖ Полноценный сон;
- ❖ Делегирование ответственности;
- ❖ Активная позиция;
- ❖ Наличие хобби.

Литература:

1. Скорина А.Ю. Семинар-тренинг для педагогов "Синдром профессионального выгорания". Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/592094/>.
2. Мотина Н.К. Тренинг для педагогов "Стресс и способы регуляции эмоционального состояния". Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/528230/>.
3. Примерова Н.В. «Стресс и здоровье». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/529662/>.

Заместитель директора по УВР Петренко Н.Б.

