

Семинар «Эмоциональное выгорание педагогов: проблема, решение, анализ»

Цель: ознакомление педагогов с синдромом эмоционального выгорания: симптомами, формами развития.

Задачи:

1. смогут выявлять наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;
2. освоят методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса (основные подходы к работе с эмоциональным выгоранием; конкретные приемы самоподдержки);
3. узнают, что делать, когда синдром уже развивается.

1. ПРИВЕТСТВИЕ.

Упражнение «Продолжи фразу»

Ведущий предлагает участникам продолжить фразу: «Я, как и все мы...» При обсуждении подчеркнуть то, что всех объединяет.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.

А. Представление об эмоциональном выгорании (ЭВ). Его стадии.

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

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и т. д. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

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

Синдром эмоционального 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*».

Эмоциональное 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.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего синдром эмоционального выгорания: «*Запах горячей психологической проводки*».

Стадии эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- 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, все чаще хочется сказать: «*Не лезьте ко мне, оставьте в покое!*»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «упрощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Б. Симптомы профессионального выгорания

ПЕРВАЯ ГРУППА:

психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (*симптом хронической усталости*);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

- 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.

ВТОРАЯ ГРУППА:

социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (*пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности*);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (*вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя*);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (*чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность*);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (*ощущение, что «что-то не так, как надо»*);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу *«как ни старайся, все равно ничего не получится»*).

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (*увеличивает или сокращает время работы*);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

В. Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.

Упражнение «Помощь».

Участники объединяются в микрогруппы. В каждой микрогруппе обсуждаются и фиксируются качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.

После работы в группах – обсуждение в общем кругу. Составляется список качеств, помогающих избежать эмоционального выгорания. Примерно он может выглядеть так:

Во-первых,

- хорошее 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.

Во-вторых,

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих,

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Г. Моделирование технологий работы с феноменом ЭВ. (*Структура методов и приемов для предотвращения ЭВ*).

- РЕЛАКСАЦИЯ
- АРТ-ТЕРАПИЯ (*рисования, музыка, чтение*)
- Досуг (*театры, музеи, стадионы, филармонии*)
- Трудотерапия (*огород, цветы*)
- Ароматерапия
- Психотехнические игры (*Самоукина Н. В.*):

— игры-релаксации

— адаптационные игры

— игры-формулы

- Саморегуляция

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

А. Разминка «Поменяйтесь местами»

Все садятся в круг, один стул необходимо убрать. Тот, кто остался без стула – ведущий. Он предлагает поменяться местами (*с соседями нельзя*):

- Те, у кого светлые волосы;
- У кого темные глаза
- Кто работает с детьми
- У кого хорошее настроение

Б. Упражнение на управление дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (*с участием мышц живота*) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (*грудное*) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (*при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна*);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

В. Способы, связанные с воздействием слова

Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно *«оглянуться назад»*, вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова *«именно сегодня»*:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

Самоодобрение (*самопоощрение*)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

— В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Обсуждение в группе.

- Узнали что-то новое?
- Что в Вас изменилось?
- Что нужно для того, чтобы изменения произошли?

Домашнее задание. Предлагается нарисовать образ ЭВ.