

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Центр образования №173
Петроградского района Санкт – Петербурга

Тренинг для педагогов
*«Профилактика синдрома
профессионального выгорания педагогов»*

Автор- составитель: педагог-психолог Веневитинова Е.А.

2011 - 2012 год

Тренинг «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов»

Пояснительная записка

Актуальность

Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающей в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

К сожалению, подобные факты имеют место в педагогической среде и, конечно, существенно мешают работе учителя.

Актуальность проблемы состоит в своевременном выявлении и профилактике этого состояния, что способствует восстановлению стрессоустойчивости и защитных ресурсов организма, и очень важно для механизма взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Адресат программы и условия проведения занятий:

Педагоги ГОУ ЦО №173. Тренинг рассчитан на 3 занятия по 1 часу. Группы по 10-15 участников.

Цель программы

- Создать условия для личностного роста участников тренинга и актуализации их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Задачи программы

- создание условий способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания
- передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления
- организация условий, способствующих снятию эмоционального напряжения, чувства тревоги, сплочению педагогического коллектива
- развитие коммуникативных навыков, преодоление психологических барьеров
- помощь в осознании личностных ресурсов педагогов.

Методы и техники, используемые в программе:

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- применение активных методов групповой работы;
- групповая дискуссия;
- мозговой штурм;
- игровые методы (ролевые, деловые и развивающие игры);
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- психомышечная релаксация;
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- ассоциативные методики.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

- сформированные умения по восстановлению психологического равновесия, поддержанию положительного внутреннего и внешнего эмоционального фона;
- снижение уровня эмоционального выгорания;
- сформированные адекватные поведенческие паттерны;
- сформированный интерес к самопознанию;
- повышение коммуникативной культуры;
- сплочение коллектива;
- улучшение психологической атмосферы внутри коллектива;
- сформированные навыки организации собственного досуга.

Диагностика — анкетирование, тестирование: «Синдром эмоционального выгорания» В.В. Бойко, тест «Транзактный анализ общения» Э. Берна (определение позиции в общении).

Структура занятия

Элемент тренинга	Цели, примечание
1. Ритуал приветствия	Сплочение, создание атмосферы группового доверия и принятия
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние, уровень активности	Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность (например, упражнения на внимание друг к другу). Она проводится не только в начале занятия (разогрев группы), но и между отдельными упражнениями. Упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы
3. Основное содержание занятия, совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия	Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на актуализацию различных личностных ресурсов, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Большинство упражнений заканчиваются рефлексией, на которой участникам задаются вопросы о том, что было трудно и что легко в этом упражнении, какая может быть от него польза, что они поняли и почувствовали
4. Рефлексия занятия - оценка занятия	Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (какой можно сделать вывод для себя; чему это занятие может научить)
5. Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия

Содержание программы.

Занятие 1

1. Разминка.

- Здравствуйте! Я, рада вас всех видеть. Для того, чтобы немного размяться предлагаю поиграть в следующую игру.

Упражнение-энергизатор. Игра «Поменяйтесь местами те, кто....».

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Инструкция: ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего занять чье-то место.

2. Знакомство.

Перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться. Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть отчество.

Давайте устроимся поудобнее, представимся, передавая мяч и называя свое имя и слово, отражающее ваше настроение или состояние (Ольга - веселая).

3. Постановка целей и задач, принятие правил.

Для того чтобы наше общение было эффективным, предлагаю в процессе общения придерживаться следующих правил:

1. Внимательно слушать друг друга
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я - высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Правило «стоп»
8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Наш сегодняшний тренинг посвящен теме «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов». Термин "*эмоциональное выгорание*" введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году.

Согласно современным данным, под "психическим выгоранием" понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это форма профессиональной деформации личности. Среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто (от 30 до 90% работающих), следует отметить врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов, менеджеров всех уровней.

4. Основное упражнение.

Дискуссия (мозговой штурм).

Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению СЭВ?

Резюме:

Итак, выделяются следующие факторы:

- личностные;
- организаторские;
- социальные.

Работа в группах:

Предлагаю вам разделиться на группы и попытаться ответить на этот вопрос: Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать СЭВ?

Для работы используйте ватман, маркеры.

Представление результата группами:

Ведущий резюмирует, подводя итоги работы. Итак: все то, что вы назвали, можно разделить на четыре группы ресурсов.

И не секрет, что если что-то преобладает или отсутствует, то мы получаем дисбаланс, следовательно, не можем полноценно восстановиться и становимся более подвержены СЭВ.

Близкие значимые люди (семья).	Работа
Интересы, увлечения, хобби.	Друзья

Методика «Щит».

Предлагаю вам, взять листок бумаги, разделить его на 4 части (показать как).

В правом верхнем углу напишите свое имя. В 1 части «я сегодня», во 2- «я горжусь», в 3 – «мои желания», 4 – «мои увлечения».

Изобразите без слов то, что написано в каждой из четвертей листа. Пусть картинка будет как можно ярче, крупнее.

Работа на листах.

Я сегодня	Я горжусь
Мои желания	Мои увлечения

Анализ.

Прикрепите на доску. Есть ли похожая на вашу работа?

Рефлексия.

Давайте посмотрим на то, как вы изобразили себя сегодня; на то, чем вы гордитесь; на ваши желания; увлечения. И по кругу выскажем свое мнение о сегодняшней встрече, о своем состоянии «здесь и сейчас».

5. Завершающее упражнение.

«Аплодисменты»

Цель: повышение самооценки, сплочение педагогов

Участники сидят или стоят в кругу. По желанию один из участников выходит в центр круга, а остальные начинают ему бурно аплодировать. Аплодисменты продолжаются столько, сколько этого захочется стоящему в центре круга. Когда он решает, что ему достаточно внимания, он благодарит группу (тем способом, который выберет он сам, — говорит «спасибо», кланяется, делает реверанс, пожимает каждому руку и т. д.) и возвращается в круг. После этого место в центре круга занимает следующий участник.

Процедура продолжается до тех пор, пока есть желающие выйти в круг.

Упражнение поднимает настроение, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

Спасибо за активную и продуктивную работу!

Занятие 2

1. Разминка.

Упражнение «Летающие имена»

Участники сидят в кругу. У одного из них в руках мяч. Он бросает кому-то из группы этот мяч, называя при этом свое имя: «Я — Светлана», «Я — Елена». Этот раунд игры продолжается до тех пор, пока каждый не представится, по крайней мере, по одному разу.

Далее участники должны называть имена тех, кому перебрасывают мяч: «Внимание, Катя!» Получивший мяч должен поблагодарить кидавшего: «Спасибо, Рита!» Здесь тоже каждый должен поучаствовать минимум один раз.

Упражнение «Карусель общения».

Участники выстраиваются в два круга - внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Все общаются одновременно; нужно обращать внимание только на партнера по общению и на реплики ведущего. По команде ведущего участники внешнего круга передвигаются, меняя партнера. Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим:

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

2. Основное упражнение.

Упражнение. «Хочу – не хочу, но делаю...»

Цель: преодоление психологических барьеров, осознание и принятие своих чувств.

Участникам предлагается на отдельных листах написать:

- Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.
- Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго. По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

“Если есть желание, есть тысяча возможностей! Если нет желания, есть тысяча причин!”

Упражнение «Передача чувств»

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

3. Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего “повседневный” психический потенциал человека. Однако стресс, по мнению ученых, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия учителя относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

И сегодня я хочу познакомить вас с некоторыми приемами снижения стрессового состояния и улучшения настроения.

По мере приобретения подобного опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Давайте рассмотрим и обсудим естественные способы регуляции, которые вы наверняка используете ежедневно в своей работе. Другими словами, какие приемы можно использовать в повседневной жизни с целью снижения негативного влияния, например, стрессовых ситуаций на организм?

Дискуссия (мозговой штурм).

Работа осуществляется в группах. Участникам необходимо вырабатывать максимальное количество идей по данному вопросу. В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями.

– смех, улыбка, юмор. Подарите, пожалуйста, сейчас своему соседу справа и слева

- улыбку. Может есть желающие рассказать анекдот?
- размышление о хорошем, приятном (ситуации, поступки и т.д.),
 - различные движения типа потягивания,
 - наблюдение за пейзажем за окном,
 - рассматривание цветов в помещении, фотографий,
 - “купание” в солнечных лучах,
 - вдыхание свежего воздуха,
 - высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так. Есть желающие сделать комплимент, например, своим коллегам?

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

Упражнение «Огонь – лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Упражнение выполняется, стоя в кругу. По команде “Огонь” вы начинаете интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбирается каждым участником произвольно. По команде “Лед” вы застываете в позе, в которой вас застигла команда, напрягая до предела все тело. Далее команды чередуются.

Упражнение «Посудомоечная машина»

Участники делятся на две группы и встают в две шеренги напротив. Выходит человек и говорит, какая он посуда и как он хочет, чтобы его помыли. Затем он проходит через “посудомоечную машину”, где все его гладят, массируют, “трут” и т.п. именно так, как он пожелал. Последние два человека в шеренгах играют роль сушки – они его бережно обнимают. Человек, прошедший через “посудомоечную машину”, становится “сушкой”.

Таким образом, через эту процедуру проходит каждый участник тренинга. В конце ведущий спрашивает, как себя чувствует этот человек.

Какие ощущения и эмоции вызвало это упражнение?

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”. С каким настроением вы завершаете занятие.

4. Завершающее упражнение. «Аплодисменты»

Спасибо за активную и продуктивную работу!

Занятие 3

В начале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает, с каким настроением пришёл и чего ждёт от занятия.

1. Разминка.

Упражнение «Построение»

Разминка направлена на отработку навыков невербального общения, развивает артистические способности участников.

«Сейчас мы с вами будем строиться. Но это будет необычное построение. Вам придется строиться молча. Вообще запрещено издавать любые звуки. Жесты и мимика позволительны без ограничений. Первое задание — построиться по росту».

Ведущий засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и, проверяет правильность исполнения.

«Следующее условие — построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется)». Далее можно импровизировать: предложить участникам построиться по цвету глаз, по дате рождения, по месту жительства, с запада на восток и т. п.

2. Основное упражнение.

Упражнение «Подчеркивание значимости»

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: “Таня, мне в тебе нравится...” - и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

Упражнение «Шанхайцы»

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится “спираль”. В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

Упражнение «Рисование вдвоем».

На двоих участников - один лист бумаги и один карандаш.

Инструкция: «Держа карандаш вдвоем, молча за 5 минут нужно создать совместное произведение. Под рисунком написать название и поставить подписи».

Вопросы для рефлексии:

- Является ли картина совместным произведением?
- Учитывались ли желания, понимали ли вы друг друга?
- Кто был инициатором сюжета? Кто был ведомым, а кто ведущим?
- Была ли «борьба за власть»?
- Комфортно ли было ведомому, ведущему?
- Какую позицию вы чаще всего занимаете в жизни?

Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа»

Обсуждение в общем кругу.

Коллаж «Содружество»

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Проводится обсуждение.

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину. Общий коллаж становится своего рода талисманом группы.

- Молодцы! Согласитесь, что на эмоциональное состояние каждого из нас влияет показатель сплоченности коллектива. Т.е. то, насколько комфортно мы себя чувствуем среди коллег, насколько мы можем рассчитывать на их помощь. И у каждого из нас есть свое представление о понятии “коллектив”, например, нашей школы.

3. Завершающее упражнение.

Упражнение «Пожелание по кругу»

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Упражнение «Аплодисменты»

Спасибо за активную и продуктивную работу!

Общее фото на фоне выполненных работ.

Список литературы:

1. Бойко В. В. Синдром “эмоционального выгорания” в профессиональном общении. СПб., 1999.
2. Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во “Питер”, 2005
3. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. М., «Просвещение» 1986 г.
4. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, – с. 216 – 222.
5. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во “Эксмо”, 2005.
6. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006.