

# **« Работа психолога по профилактике эмоционального выгорания педагогов»**

Педагог-психолог:  
Рыжова Е.В.

2019 год

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

Синдром профессионального выгорания имеет свои стадии. Если вас постиг СПВ, то, прежде всего, вы почувствуете:

#### **ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

- начинается приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний; неожиданно можно заметить: 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: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Если на этом этапе не начать борьбу, то вас ждет вторая стадия.

#### **ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

- вы ощущаете чувство загнанности в клетку, негативные чувства к коллегам и воспитанникам, неадекватные эмоциональные реакции, интерпретируемые партнерами, как неуважение к ним, упрощение профессиональных обязанностей, хотя интеллект и навыки сохранены, но при пустом взгляде и холодном сердце.

Эта стадия не может длиться вечно. Вспомните физиологию – если боль слишком сильна, чтобы защитить вас, мозг рано или поздно отключит болевые ощущения. И тогда вас ждет третья стадия:

#### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- третья стадия не случайно именуется «стадией истощения» - у вас больше нет эмоций, сил, воли. Один ум, но работа на автопилоте, резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстраненность, уединение вплоть до близких. Первые психосоматические симптомы: головные и спинные боли, бессонница, апатия, депрессия, тошнота, а затем и любые другие психосоматические болезни, обжорство или анорексия.

Занятия по профилактике профессионального выгорания педагогов в нашем учреждении проводятся 1 раз в неделю. Количество участников группы 5-10 человек.

Также ежеквартально проходят часы здоровья для педагогов. Часы здоровья включают в себя рекомендации психолога по профилактике профессионального выгорания, релаксационные упражнения, рекомендации медицинской сестры по сохранению здоровья и в заключение проводится чайная фитотерапия - чаепитие совмещается со знакомством педагогов со свойствами разных трав и травяных сборов.

В ходе реализации программы деятельности психолога ожидаются следующие результаты:

1. Улучшение психологического климата в коллективе.
2. Снижение личной тревожности педагогов.
3. Повышение самооценки и уверенности в себе.
4. Устранение эмоциональной напряженности, успокоение.
5. Ослабление проявлений утомления, восстановление.

Для профилактики и устранения симптомов эмоционального сгорания у специалистов проводятся занятия, включающие в себя 4 уровня профилактики и устранения синдрома эмоционального сгорания:

1. Органический (телесный).
2. Эмоциональный.
3. Рациональный (смысловой).
4. Поведенческий.

1. Органический (телесный) уровень. Снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета.

На данном уровне используются следующие упражнения:

- **Релаксационное упражнение «Водопад».**

Педагоги ложатся на коврики, закрывают глаза, представляют себя на берегу моря. А психолог под релаксационную музыку выполняет поглаживания по телу педагогов с помощью оборудования «Сухой дождь»

- **Упражнение “Потянулись - сломались”**

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: 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 талии, подогнулись колени. Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Также на этом уровне используются различные дыхательные упражнения.

2. Эмоциональный уровень. Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний.

Используются следующие упражнения:

- **Упражнение «Цвет моего настроения»**

*Цель:* осмысление своего эмоционального состояния.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их теперешнее настроение. Обобщая высказывания, ведущий сообщает, что преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние участников.

- **Упражнение «Карусель общения»**

Участники по кругу продолжают фразу ведущего.

«Я люблю...»

«Меня радует...»

«Мне грустно, когда...»

«Я сержусь, когда...»

«Я горжусь собой, когда...»

- **Упражнение «Путанка»**

Все садятся на стулья, расположенные близко друг к другу. Все предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Потом осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться.

- **Психологическая зарядка**

1. «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».  
Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, правым глазом, повторять установку.
2. «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача».  
Повторять, положив на лоб сначала левую ладонь, потом правую.
3. «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».  
Повторять установку потирая ладонь о ладонь.
4. «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».  
Повторять, встав на цыпочки, а руки сомкнув над головой в кольцо.
5. «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».  
Руки развести в стороны, кулаки сжать, совершать руками вращательные движения вперед.
6. «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут и я помогу».  
Руки на поясе, наклонятся вправо-влево.
7. «Ситуация мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна».  
Руки на поясе, наклоны вперед-назад.
8. «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».  
Подпрыгивать сначала на правой, затем на левой ноге.
9. «Вселенная мне улыбается, и все у меня получается»  
Сложив руки в замок, делать глубокие вдохи.

3. Рациональный (смысловой) уровень. Приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия.

На смысловом уровне применяются такие упражнения:

- **Игра «Как я вижу свою работу»**

Педагогам предлагается ответить на несколько вопросов (вопросы записаны на карточках).

- Как я вижу свою профессию?
- Что я ценю в самом себе?
- Предмет моей гордости?
- Что я умею делать лучше всего?

- **Упражнения на саморефлексию:**

«Какой я», «Внутренний мир» и т.д.

4. Поведенческий уровень. Устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины.

На поведенческом уровне применяются различные арттерапевтические методики.

Как известно арттерапия – один из самых мягких и в то же время глубоких методов воздействия на состояние человека, особенно на его эмоциональное состояние. Арттерапевтические методы позволяют снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться, они не имеют ограничений и противопоказаний.

Цикл групповых занятий с использованием методов арттерапии помогает развитию эмоциональной устойчивости педагогов и активизации внутренних ресурсов для сохранения и восстановления своих эмоциональных сил.

В результате занятий возникают три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Изобразительная деятельность дает возможность участникам группы активизировать и использовать свои внутренние ресурсы, предоставляет дополнительные возможности для самовыражения, причем эти возможности многие никогда ранее не рассматривали как способ релаксации или восстановления своих сил.

По оценкам участников творческая деятельность создает комфортную атмосферу внутри группы, благоприятно отражается на состоянии самих педагогов и их отношениях друг с другом, а также способствует позитивному взгляду на окружающий мир.

### **Арттерапевтические методы используемые в работе:**

- **Рисунки по воде.** Изготавливается специальная смесь (крахмал, вода), рисуется красками по данной смеси. Выбор темы свободный.

Рефлексия:

-Изменилось ли ваше внутреннее состояние? Каким образом? Что было самым приятным в вашей работе?

- **Упражнение «Калейдоскоп»**

Материалы: бумага для рисования, большая кисточка для рисования, акварельные краски.

Инструкция:

- Обратите свой взгляд на ваш внутренний мир. Рассмотрите себя внутренним взором и изобразите в абстрактной манере все, что увидели, на бумаге.
- Расскажите о том, что вы нарисовали. Где вы на этом рисунке? Что означает для вас то, что вы нарисовали?
- Расскажите, что вы увидели на рисунках других. Представьте, что вы выбираете себе картину. Какой рисунок вы бы приобрели?
- Сверните рисунок в широкую трубку, изображением вовнутрь, рассмотрите этот «калейдоскоп» со всех сторон, расскажите о ваших впечатлениях.
- Передайте свернутый в трубку рисунок соседу слева, возьмите рисунок своего соседа, рассмотрите его со всех сторон. расскажите о ваших впечатлениях.
- После того как ваш рисунок вернулся к вам, разверните его и сверните снова, но изображение должно быть на внешней стороне трубки. Теперь мы выворачиваемся «наизнанку», покажите себя другим. Рассмотрите все рисунки.
- Расскажите о ваших впечатлениях. Изменилось ли ваше внутреннее состояние? Каким образом? Что было самым приятным в вашей работе?

- **Рисунки на пене для бритья.**

Для работы необходимо два листа бумаги, линейка, баночка с водой, кисть, ватные палочки, гуашь (цветная тушь), пена для бритья.

На лист наносится равномерным слоем пена для бритья, разравнивается с помощью линейки. Далее начинается процесс рисования с помощью красок, кисточек и ватных палочек. Когда рисунок завершен, сверху накладывается второй лист бумаги, затем снимается и аккуратно линейкой удаляется пена. Остается приятно пахнущий рисунок на память.

Выбор темы свободный.

Рефлексия:

-Изменилось ли ваше внутреннее состояние? Каким образом? Что было самым приятным в вашей работе?

### **Заключение**

Конечно, мы далеки от полного решения проблемы профессионального выгорания, но ведь это остается проблемой даже для профессионалов. Но я хочу, чтобы наши педагоги, сотрудничая с нами, поняли справедливость слов эксперта по профессиональным стрессам Гари Чернисса:

***«Мы не можем быть большим, чем мы есть..., но то, что мы есть, намного больше, чем мы думаем».***