

Круглый стол «Профилактика эмоционального и профессионального выгорания»

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Передача психологических знаний 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. Содействие формированию позитивного мышления педагогов (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

Ход: - Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада Вас видеть!

Сегодня, мы с Вами поговорим о «синдроме профессионального и эмоционального выгорания», а также закрепим благоприятное отношение каждого к самому себе.

1. Вопрос: «Что такое эмоциональное выгорание?»

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

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.

2. Понятие «профессиональное выгорание»

Давайте поговорим об этом. Что же такое – «профессиональное выгорание»?

Обобщая: **-Профессиональное выгорание** – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, которое развивается в результате хронического неразрешённого стресса на рабочем месте.

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому эмоционального «выгорания» педагоги.

Какие же симптомы выгорания вы можете назвать?

Физические: усталость, утомляемость, одышка, бессонница, истощение

Психологические: гнев, раздражительность, депрессия, беспокойство, негативное отношение к работе, к коллегам

Поведенческие: скудность рабочего дня, дистанция с коллегами и родителями, стремление быстрее уйти с работы, неприязнь к выполнению профессиональных обязанностей.

3. Предлагается разделить на подгруппы по 3-4 человека и подискутировать по вопросу «Каковы же причины возникновения синдрома профессионального выгорания?»

Обобщаем:

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспектив невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- неразрешенные личные конфликты,
- низкая заработная плата,
- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций
- Загруженность в течение рабочего дня
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте

- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения
- Несоответствие результатов затраченным силам
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния
- Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.).

4. Существуют различные методики для диагностики синдрома эмоционального выгорания **-Вашему вниманию предлагаю «Диагностику уровня эмоционального выгорания».**

(Приложение1)

Менее 10 баллов – У Вас не отмечается синдром эмоционального выгорания.

10-15 баллов – формирующийся синдром выгорания

15 и более – наличие синдрома

Подсчитаем баллы . Обработка результатов диагностики.

5. Вопрос: «Какие существуют стадии эмоционального выгорания?»

Сегодняшнее занятие начнем с результатов анкет, которые заполняли на прошлом.

На прошлом занятии я рассказывала о синдроме эмоционального выгорания, сегодня хочу познакомить с его стадиями. Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982) — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

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!». Забывание каких-то моментов («провалы в памяти»).

забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно выполнения каких-либо двигательных действий (например: не внесена нужная запись в документацию). Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называется это в шутку девичьей памятью или склерозом. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая фаза может формироваться в течение трех-пяти лет.

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

когда человек думает «Мне все – равно!».

на ней наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (не хочется видеть тех с кем педагог общается по роду деятельности (администрация, ученики и их родители), в четверг ощущение, что уже пятница, неделя длится нескончаемо, настроение апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, мертвый сон без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний). Повышенная раздражительность, человек заводится с полу оборота, хотя раньше подобного за собой не замечал. Период формирования данной стадии - в среднем от пяти до десяти лет.

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;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- такой человек по привычке 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.

собственное личностное выгорание, полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

6. Вопрос: «Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?»

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.

Первые симптомы следует рассматривать не как опасность, а как знак. Знак для того, чтобы защитить рост личности, профессиональный потенциал. Если Вы понимаете, что происходит, Вы сможете справиться с ситуацией. Чем раньше этим заняться, тем лучше.

7. Ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.

Под ресурсами понимаются качества и характеристики личности, его стрессоустойчивость. Ресурсы личности бывают внутренние и внешние, они подобны иммунитету при стрессовых ситуациях (способствующих «выгоранию»).

Разберем подробно *внутренние ресурсы* работника, определим 4 уровня противодействия:
Физиологический.

Включает в себя тип нервной системы, пол, возраст, состояние здоровья.

Психологический.

Включает в себя овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, гибкость мышления, самооценку, позитивность и рациональность мышления.

Социальный.

Включает в себя социальные роли, позиции и установки, отношение к другим людям.

Духовный.

Обладание духовными ресурсами не маловажно, такими как надежда, вера и душевная сила (способность сопротивления факторам из внешней среды без страха осуждения, сопротивление со стороны других людей).

Наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворение от работы и имеет «отдушину» в виде хобби, или какого – то увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше чем работа.

Предлагается определить совместно с педагогами *внешние ресурсы* противодействия выгоранию.

К внешним ресурсам следует отнести:

справедливое вознаграждение

чувство общности в коллективе

эмоциональная поддержка со стороны коллег и руководства

положительные эмоции и моральная помощь со стороны семьи (друзей)

мероприятия, повышающие значимость педагогической профессии

разнообразная социальная жизнь (не только в рабочем коллективе, но и за его пределами)

правильно распланированный отдых

Человек, имеющий ограниченные внешние ресурсы для успешного противодействия факторам «выгорания», должен иметь сильные внутренние ресурсы.

8. Упражнение «Что помогает мне в работе?».

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Необходимо записать хотя – бы 5 пунктов : «Мне, в трудную минуту, как профессионалу , в моей работе помогает...»

Затем предлагается проранжировать их по степени значимости.

Это Ваш ресурс, который можно использовать как « скорую помощь» для восстановления сил и разрешения «проблемной» ситуации.. Не забывайте об этом в трудную минуту...

9. Упражнение «О ком я забочусь?»

Предлагаю вам подумать и написать список людей, о которых вы заботитесь. Кто написал свое имя? Напишите его первым в списке, о себе нужно заботиться и тогда, эмоциональное выгорание вас не настигнет.

10. Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

- различные движения потягивания и расслабления мышц;
- посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.;
- релаксация;
- длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы, музыка, баня, массаж; горячая ванна с пеной;
- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- Занятие любимым делом - хобби.
- 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

САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ.

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.

11. Домашнее задание «Мои перспективы». Необходимо сформулировать основные цели профессионального совершенствования, которые участники хотели бы достичь в ближайшее время. **При этом надо продумать конкретные шаги, предполагающие их достижение.** (домашнее задание раздать каждому участнику в печатном виде)

12. Упражнение «Оставь свой след»

Педагоги на листе обводят фломастером свою ладонь, пишут на ней свое имя и передают по кругу соседу справа. Участники пишут на полученных ладошках добрые слова и пожелания человеку, листок которого пришел к ним. Каждый в конце получит свою ладошку, которую затем можно вырезать.

13. Релаксация «Погружение в детство» (под музыку)

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Ваши руки лежат совершенно спокойно. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает... Вы можете, услышать посторонние звуки, но они не должны тревожить вас. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку, а в ладошке у него конфета – ваша любимая, вы ее разворачиваете и делите пополам. Вместе, держась за руки, вы идете дальше и вместе смеетесь...

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

Все вы сейчас испытали разные чувства: радости, приятного волнения, легкой грусти .
Чтобы завершить наш семинар, поднимите, пожалуйста, руки, вдохните полной грудью, а теперь слегка наклонитесь влево и левой рукой достаньте под сиденьем стула сюрприз.
(Заранее под сиденье стула скотчем прикрепляется конфетка).(3 мин)

14.Обратная связь.

Участники обмениваются впечатлениями по мероприятию.

– Какие моменты показались наиболее интересными?

Памятки для педагогов.(Приложение 2)

Спасибо за сотрудничество!

Литература:

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2005. – 184 с.
3. Митина Л.М. Интеллектуальная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция/ Л.М.Митина. – М.: 2003. – 312 с.
4. Моница Г.В., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
5. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях/ Т.И.Рогинская. Психологический журнал – М.: 2002. – № 3 – с. 85–95.
6. Романова Е.С., Горохова М.Ю. Личность и эмоциональное выгорание. // Вестник практической психологии образования. - № 1. – 2004.
7. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
8. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме. // Журнал практического психолога. - № 5. – 1998.
9. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы. // Школьный психолог - № 36. – 2003

«Диагностику уровня эмоционального выгорания»

1. Снижается ли эффективность Вашей работы?
2. Потеряли ли Вы часть инициативы на работе?
3. Потеряли Вы интерес к работе?
4. Усилился ли Ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У вас часто болит голова?
7. У вас часто болит живот?
8. Вы потеряли в весе, ваш вес превышает норму?
9. У вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало прерывистым?
11. У Вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы легко подвергаетесь фрустрации?
14. Вы стали более подозрительным, чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
16. Вы употребляете слишком много лекарств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь, и т.д.)?
17. Вы стали менее гибким?
18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
20. Вы частично утратили чувство юмора?

«Диагностику уровня эмоционального выгорания».

1. Снижается ли эффективность Вашей работы?
2. Потеряли ли Вы часть инициативы на работе?
3. Потеряли Вы интерес к работе?
4. Усилился ли Ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У вас часто болит голова?
7. У вас часто болит живот?
8. Вы потеряли в весе, ваш вес превышает норму?
9. У вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало прерывистым?
11. У Вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы легко подвергаетесь фрустрации?
14. Вы стали более подозрительным, чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
16. Вы употребляете слишком много лекарств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь, и т.д.)?
17. Вы стали менее гибким?
18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
20. Вы частично утратили чувство юмора?

Фрустра́ция (лат. *frustratio* — «расстройство планов», «уничтожение замыслов») — **психическое состояние**, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных **потребностей**^[1], или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени **травмирующая**^[2].