

## **Выгорание – друг или враг**

### **ВВЕДЕНИЕ**

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

- самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию;
- снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции;
- формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

**Материалы и оборудование:** презентация, раздаточный материал.

**Участники:** педагогический коллектив ДОО.

**Время проведения:** 45-50 минут.

### **ХОД РАБОТЫ**

Профессия педагога относится к особо престижным и почитаемым, потому что работать с людьми - это дело важное, достойное и необходимое. Но большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, неуравновешенными педагогами. Наша Педагогическая нагрузка (школьные объединения, муниципальные методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, возможно классное руководство, конкурсы, ведение предмета и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей — все это осложняет жизнь педагога. Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь, работающих с людьми. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех. А к тому же скоро открытый урок, аттестация, итоги педагогических конкурсов, публикации...

Даже болея мы идем на работу: ведь на нас держится весь мир (нам так кажется).

Сегодня, на нашей мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как ВЫ можете помочь себе, а потом помочь вашим педагогическим коллективам.

### **Упражнение «Каравай» и «Колесо баланса»**

У вас в руках изображен каравай. Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни.

Оторвите кусок от этого каравая, который вы отдаете **РАБОТЕ**.

Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша **СЕМЬЯ!** Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок и своя жизнь.

**ЗДОРОВЬЕ!** Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куска.

**Самообразование!** В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.Е. как вы повышаете свои профессиональные знания, как их расширяете, как вы это понимаете.

**Увлечения!** это и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений. У кого осталось место для увлечений, ВОТ У КОГО они ЕСТЬ, это просто замечательно!

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (Посчитать сколько таких педагогов в аудитории). Возможно похлопать им

**Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.**

А теперь давайте испечем каравай, в котором будет хватать времени на всё. Для начала отметьте по кругу от 1 до 10 на сколько сейчас реализована

каждая из ваших сфер одним цветом. А теперь распределите все эти оценки **ИДЕАЛЬНО**, как бы вы хотели.

И в профилактике и преодолении эмоционального выгорания можно выделить **6 направлений** (групп методов):

1) "**тело**" - физиологические и психофизиологические способы снижения стресса; коррекция стрессовых проявлений через телесные механизмы и образ жизни.

2) "**эмоции**" - значительная часть синдрома выгорания — это оскудевание состава эмоциональных переживаний (преобладают негативные), утрата способности радоваться и наслаждаться сначала своей работой, а потом и жизнью в целом (ангедония). Эта проблема решается особой психогигиеной эмоций, когда "выгорающий" начинает особым образом заботиться о собственных эмоциях - учится находить для себя всё новые "радости жизни".

3) "**отношения, общение**" - мощнейший ресурс, с помощью которого можно преодолеть выгорание — это другие люди. К несчастью для "выгорающих" они "устают от людей" (воспринимая их очень стереотипно, через фильтры своей профдеформации), стараются как можно меньше общаться с окружающими, что в корне не верно. Правильная стратегия: искать тех, кто может помочь вам и целенаправленно выстраивать с ними отношения.

4) "**психотехники**" — это все методы, с помощью которых человек пытается "напрямую" вмешаться в работу собственного сознания, и смягчить проявления стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка. Сегодня информация о психотехниках легко доступна; хотя тех, кто их целенаправленно применяет, сравнительно немного.

5) "**на работе**" - эмоциональное выгорание всегда связано с нашей основной деятельностью (работой). Есть "компании мечты", где "выгореть" в принципе невозможно, а есть организации, где любой новичок "сгорает" в течение первых 2-3 лет работы. Если человек "сгорает" на работе, то в этом на 60-70% виноваты его личностные особенности, но на 30-40% -

организационные (условия труда; особенности корпоративной культуры; отношения в трудовом коллективе и т.п.).

б) "**ре-призвание**" - многие специалисты по выгоранию отмечают, что "ядро" этой проблемы заключается в разочаровании, в неоправданных надеждах. Человек думал, что обрёл своё призвание и нашёл работу своей мечты, но на практике всё пошло не так. Позитивные ожидания не оправдались, а негативные сбылись, да ещё и сверх того, к чему человек был морально готов. В результате человек утрачивает смысл того, что делает; чувствует, что начинает предавать сам себя (т.е. исполняет нечто, противоречащее его собственным ценностям).

Такая ситуация ведёт не просто к профессиональному, а к жизненному кризису. Чтобы выйти из него нужно вновь обрести своё призвание, заново найти веру в себя и своё ремесло. Я называю это ре-призвание. По сути это процесс работы над собой, процесс переосмысления себя, своей жизни, работы, своих ценностей и т.п. Всю эту работу над собой человек вполне может проделать самостоятельно. Но может обратиться за помощью и к специалисту-психологу.

Существует 6-канальный метод самовосстановления (разрядки):

**Ч** – чувства, эмоции (музыка, книги, все, что питает наши органы чувств)

**У** – ум (рефлексия, анализ, обдумывание, построение стратегии; подходит для рациональных людей)

**В** – вера (обращение к богу, совершение определенных манипуляций, обрядов; обращение к к-л философскому учению)

**С** – социум (любое взаимодействие, общение)

**Т** – тело (СПА, массаж, спорт, прогулки)

**ВО** – воображение (творчество, фантазирование, мечтательное планирование)

Конечно, все эти способы вам известны и вами применяются, но осознанное понимание того, что можно применить в наличной стрессовой ситуации, помогает гораздо быстрее и качественнее восстановиться.

### **Упражнение «УЛЫБКА»**

По непонятным причинам самим действенными оказываются очень простые вещи. Проснувшись утром и торопясь начать день, задержитесь на минуту, оцените – что вы чувствуете? Вне зависимости от результата оценки – Улыбайтесь! Адресуйте эту улыбку родным, друзьям, коллегам, всем кого любите, всему миру. Почему? Обнаружено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры позитивных эмоций, способствует хорошему настроению и позитивному мышлению. Поэтому нецелесообразно ходить с мрачным, нудным лицом даже тогда, когда настроение у вас плохое. Человек с естественной приятной улыбкой и сам становится бодрым и жизнерадостным. Улыбки и смех – возбудители позитивных эмоций. Стендаль сказал, улыбка и смех убивают старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, интимная улыбка, радостная – каждая по-своему замечательна. Ничего не стоит так дешево и не ценится так дорого, как улыбка.

### **Упражнение «Всё равно хорошо»**

Интерпретация участниками значений МАК-Карт. Участники в группах анализируют вытянутые карты, начиная с фраз: «Это всё конечно хорошо, но...», «Это всё конечно плохо, но...».

### **Упражнения на снятие мышечного напряжения в кругу**

#### **РЕФЛЕКСИЯ**

Участники вытягивают МАК-карту с внутренним ресурсом на ближайшую неделю.