

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 50  
681000, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская д.44/2,  
телефон/факс: 8(4217) 527228, e-mail: sch50kms@yandex.ru

---

Тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

**Задачи:**

1. Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.
2. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.
3. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

**Оборудование:** презентация, раздаточный материал,

**Участники:** руководители методических объединений, руководители школьных методических объединений.

**Время проведения:** 30-35 минут

**Конспект занятия:**

**Знакомство:** «Давайте здороваться»

*Представьте, назовите расскажите о себе.*

**Вступление.**

Мини-лекция «Представление о симптомах эмоционального выгорания».

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

**ЗАДАЧА 1** Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию

**Упражнение «ЛЕСТНИЦА» (раздаточный материал)**

У вас в раздаточном материале нарисована ЛЕСТНИЦА. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры, вот как вы решите так себе ее и обозначьте. Теперь обозначьте где вы находитесь, здесь в центре, внизу, вверху. Просто ответьте себе на вопрос: Где я нахожусь в данный момент?

***Давайте рассмотрим ответ на ваши вопросы?***

*Первая ступенька - Я НЕ БУДУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИКОГДА!*

*Вторая ступенька – Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ (не умею, не получится)*

*Третья (следующая) ступенька – Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ!*

*Четвертая ступенька – КАК МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?*

*Пятая ступенька – Я попробую...*

*Шестая ступенька – Я могу это сделать!*

*Седьмая ступенька – Я это делаю!*

*Восьмая ступенька – Это же так просто!*

Конечно же здесь важно нигде вы не находитесь, а место которое вы выбрали, оно идет в движении вверх или вниз. Готово ли вы решать свои проблемные вопросы, или остановились на месте. Что вам нужно сделать для того чтобы перейти на лестницу ВЫШЕ!

**ЗАПИШИТЕ ПЕРВОЕ ЧТО ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ, ЛЮБОЕ! ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ВАМ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОДНЯТЬСЯ НА СТУПЕНЬКУ ВЫШЕ.** И это ваше личное индивидуальное решение, непохожее ни на кого.

Лестница нужна для того, чтобы понять, кто готов к переменам, а кто нет. Так как стресс, если он хронический, или собственно эмоциональное выгорание, предполагает следующий шаг, это желание хочу или не хочу что-то менять в себе, в своей жизни.

### **Упражнение «БАТОН» (раздаточный материал)**

Теперь следующее у вас изображен хлеб. Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Там изображено два батона, вам пока необходим один, выберите, тот который нравится, любой.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, 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 свое 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.**

Исправлять можно. Проверять никто не будет.

Переходим ко второму батону. **А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели.** Независимо от обстоятельств сегодня, посмотрите на ваш второй батон и распределите коротенько обозначьте, где какие теперь позиции займут места.

**Теперь снова вопрос, это ВАЖНО! ЗАПИШИТЕ**

Что **ВЫ** можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? (*у кого реальное и идеальное не совпало для того этот вопрос актуален*).

В этом упражнении - Здесь спрятался **БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ**

Главное, коллеги, помните, что любой тестовый материал, является коррекционным. Вы отмечаете, сами оцениваете и диагностируете себя, есть возможность подвинуть эти границы.

**Приступаем к следующему заданию: «АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ ЮНГА» (раздаточный материал)**

Давайте попробуем найти **16 ассоциаций к слову «работа».** Вот первая колонка, все 16 слов,

первые, любые, что приходят в голову, запишите в этой колонке. У всех разные ощущения, разная работа, разные ситуации.

Посмотрите есть второй столбик, который как бы объединяет первые два слова, надо найти какое-то третье слово, которое вот как то их объединит, придаст им какой-то смысл. Показать какие вы смыслы ищите в этих словах. Они могут повторяться, это ваши личные слова.

Два слова объединяют смыслом, одной АССОЦИАЦИЕЙ.

Далее третий столбик объединяет два слова.

Продолжим, понятно, что четвертый столбик объединяет предыдущие два слова.

И пятый столбик, мы пришли к завершающему слову.

Помните, что это ассоциативный ряды и нет никаких ограничений.

Дальше разберем это подробно. Сейчас поработайте лично с вами

Моя задача показать и ознакомить вас с этой методикой, обучить как она работает. Это методика как бы толчок, выйти из тупика, когда человек ходит вокруг да около, а данная методика реально выводит на ассоциативный ряд

Первый столбец: УРОВЕНЬ РЕАЛЬНОСТИ

1. «Штампы» и социальные убеждения
2. Стратегия получения того, что исследуем.
3. Уровень пессимизма – оптимизма по отношению к ситуации;
4. Страхи (вирусы сознания)

Второй столбец. УРОВЕНЬ РАЗУМА

Проявляются лично ограничивающие убеждения, препятствия

Третий столбец. УРОВЕНЬ ЧУВСТВ

«Хвосты» прошлого, страхи, причины эмоциональных конфликтов.

Из слов третьего столбца обычно можно составить выражение, которое можно использовать, как некий «слоган» или девиз!

Четвертый и пятый столбцы – КЛЮЧ К СЕБЕ!

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ!

Столбец 1	Столбец 2	Столбец 3	Столбец 4	Столбец 5
<i>Уровень реальности</i>	<i>Уровень разума</i>	<i>Уровень чувств</i>	<i>Корень проблемы</i>	<i>КЛЮЧ</i>
<i>Что на поверхности</i>	<i>Что я об этом думаю на самом деле</i>	<i>Что я на самом деле чувствую</i>	<i>Значимые вопросы</i>	<i>Ключ бессознательного</i>

**ЗАДАЧА 2** Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции

По мнению великого классика Л.Н. Толстого, качество жизни человека определяется количеством радости в ней. Вспомните себя в детстве, как правило, вы искренне радовались жизни и не подозревали, что со временем можете потерять этот дар. Мы часто в себе подавляем улыбку. Замещаем ее сомнениями, страхом, обидами, раздражением. Мы становимся такими важными,

серьезными и скучными, радость угасает на ваших лицах. Радость это главное топливо осознанной жизни, это сосредоточение смыслов и ценностей. Рассмотрим секреты возвращения радости (возьмите себе те, которые вам понравятся):

Применяйте их каждый день и уже в течение первой недели заметите, как радость начнет наполнять ваше сердце. Сделайте эти секреты вашей привычкой и наблюдайте за удивительными переменами.

### **Упражнение «Скорая помощь для восстановления сил» (буклет)**

Предлагаю вам написать 5 видов повседневной деятельности, приносящих вам удовольствие. Затем расположите их по степени значимости. Это и есть ваш ресурс, который можно использовать в качестве «скорой помощи» для восстановления сил. Чтобы сделать свои будни ярче, предлагаю вам создать собственный БЛОКНОТ УДОВОЛЬСТВИЙ, в который вы будете записывать все, что доставляет вам удовольствие. Так каждодневную рутину мы превратим в собственный творческий проект, который утешит и вдохновит.

### **Скорая помощь для восстановления сил:**

---

### **Составьте свой блокнот УДОВОЛЬСТВИЙ или РАДОСТЕЙ!**

#### **Упражнение «УЛЫБКА»**

По непонятным причинам самым действенными оказываются очень простые вещи. Проснувшись утром и торопясь начать день, задержитесь на минуту, оцените – что вы чувствуете? Вне зависимости от результата оценки – УЛЫБНИТЕСЬ! 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. Улыбка говорит: «Вы мне нравитесь. Вы делаете меня счастливым. Я рад вас видеть». Люди добреют от улыбки. Если вы не привыкли улыбаться, то вам нужно научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас! Не бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Задержите улыбку! Конечно в начале вы можете чувствовать себя неловко, но, когда нахмуренные брови и опущенные уголки рта исчезнут, то вы начнете излучать уверенность и силу, и ваше отношение к этому занятию изменится. Когда поблизости будет зеркало, улыбнитесь перед ним, и вы увидите, насколько лучше вы выглядите.

**УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ!** Всем и каждому! Люди почувствуют вашу улыбку и будут вам улыбаться: «Благодарю, что заметили и оценили меня!»

Пожелайте доброго утра и успешного дня себе и всем, кто вам дорог. Все день начался и начался правильно.

Спасибо, за откровенность. (Делается вывод об атмосфере в группе).

#### **Упражнение УЛЫБКА – необходима для снятия челюстных зажимов.**

Мышечные зажимы – хронически напряженные участки мышц, в которых «законсервированы» следы перенесенных стрессов и негативных эмоций. Их совокупность образует «мышечный панцирь», который отражает особенности характера человека, набор его привычных психологических защит, то есть «панцирь характера».

#### **Упражнение психологический цветок эмоций (раздаточный материал)**

Решение стресса может быть как когнитивное так и эмоциональное. Посмотрите на рисунок. Здесь представлен психологический цветок эмоций. Внимательно посмотрите на этот цветок и отметьте какие пять эмоций вы испытываете прямо сейчас.

Если вы внимательно посмотрите на эти круги, то вы увидите, что чем насыщеннее цвет, тем насыщеннее эмоция, чем дальше от центра, тем более они легкие и спокойные. Обратите внимание,

что они также располагаются в противоположных направления друг против друга. А теперь посмотрите где находятся ваши пять эмоций, которые вы испытываете сейчас (в одном поле с разных сторон, задумайтесь, что если вы сосредоточили все эмоции в одной стороне, то это тоже говорит о моем не устойчивом эмоционально-волевом уровне, а вот если вы испытываете разные эмоции, гнев, страх, это нормально, мы все живые люди, мы имеем на это право. Мы можем сердиться или удивляться, мы можем обижаться. Но важно смотреть за тем, чтобы жизнь была яркая, красивая, разноцветная).

Этот цветок желательно держать где-то перед глазами.

### **Формирование мотивации к сохранению психологического здоровья**

#### **ПОХВАЛИТЕ СЕБЯ (буклет)**

Похвалите себя, когда последний раз вы оценивали себя и хвалили.

#### **ОБЕЩАНИЕ (буклет)**

Напишите себе обещание, что вы измените в себе, что бы ваша жизнь наполнилась радостью!

### **СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Каждый раз на таком занятии участники создают свой уникальный список способов преодоления выгорания, способы преодоления выгорания ВСЕГДА индивидуальны. Это означает, что 2-3 "своих" способа (*если они эффективны, конечно*) намного ценнее, чем перечень из 20-30 "чужих" и непонятных приёмов преодоления синдрома выгорания. Но для поиска новых идей (и для того, чтобы взглянуть на проблему "сверху") такие списки очень полезны.

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.*).

Понятно, что человек далеко не всегда в состоянии "бороться с системой" (т.е. повлиять на эти факторы), но он хотя бы имеет право знать о них. Знать, чтобы иметь возможность сделать разумный прогноз: есть ли у него хотя бы шанс избавиться от выгорания в рамках этой организации? Или пора бежать?!

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.*