

***Психологический тренинг  
по профилактике синдрома эмоционального выгорания для педагогов ДО  
«В гармонии с собой»***

***Актуальность***

Современные реалии педагогического сообщества таковы, что одним из актуальных вопросов, требующих незамедлительного решения, является профилактика эмоционального выгорания педагога. Состояние эмоционального выгорания возникает на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально - энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Что, в свою очередь влияет на эффективность его работы.

Актуальная ситуация складывается таким образом, что в дошкольных учреждениях нагрузка педагогического состава увеличивается, требования к их работе меняются и повышаются. Педагогическая наука не стоит на месте, развитие инновационных форм и методов работы воспитателя требуют от специалиста развития не только базовых профессиональных навыков, таких как, например, освоение новых технологий. Все большее значение для профессионального портфолио педагога приобретают SoftSkills (мягкие навыки). Одним из ключевых мягких навыков педагога является его профессиональная устойчивость, базирующаяся на способности идентифицировать и регулировать собственные эмоции, обращаться к внутренним ресурсам для успешного осуществления своей деятельности.

Видя сложившуюся ситуацию, понимая необходимость проведения психопрофилактической работы было принято решение о проведении тренинга по профилактике эмоционального выгорания и ресурсированию.

***Цель:*** снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

***Задачи:***

- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

***Форма проведения*** – психологический тренинг в большом пространстве для свободного перемещения.

***Продолжительность*** – 60 минут.

***Наличие количественных и качественных индикаторов по замеру результатов деятельности:*** опросник на определение уровня психического выгорания (MBI) (Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой).

***Ход проведения тренинга***

Звучит музыка. Участники заходят в кабинет, садятся в круг.

«Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки:

***- В области чувства:*** усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок.

***- В области мысли:*** о несправедливости действий в отношении себя, недостаточной оценки окружающими собственных трудовых усилий.

***- В области действия:*** стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Сегодня я хочу показать несколько техник, способов управления своим внутренним

состоянием и зарядить вас позитивом. Предлагаю вам поздороваться друг с другом и настроиться на тренинг.

## I. Приветствие.

### Упражнение «Здравствуй, друг!»

Участники стоят в кругу, педагог-психолог достает «волшебную коробку» и просит педагогов достать по одной карточке. У каждого в руках оказывается карточка с изображением половины предметной картинки. Задача педагогов найти вторую половинку и с тем, у кого она находится образовать пару. Когда пары сформированы, педагоги приступают к приветствию:

Здравствуй, друг! (здравосяются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (теребят друг друга за ушко)

Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)

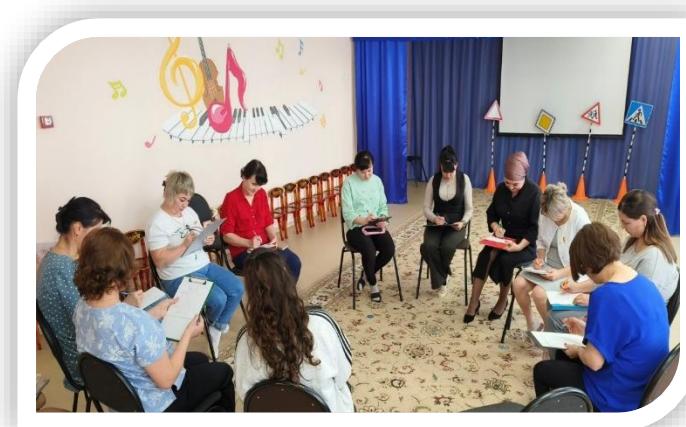
Ты пришел! (разводят руки в сторону)

Хорошо! (обнимаются)

### Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Педагогам предлагается поработать с изображениями кругов «колесо баланса»:

- в первом, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения);
- во втором – их идеальное соотношение.



*Обсуждение: Проведите линию, последовательно соединяющую точки друг с другом. Сравните контуры: это колесо? Может оно катиться по жизни? Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Какая сфера наиболее благополучна? Наименее? К каким последствиям эти разногласия могут привести?*

**Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь изменений.**

Наша профессиональная жизнь не существует изолированно. Она вплетена в ткань нашего повседневного существования.

## II. Теоретическая часть

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.

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

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, всех, чья деятельность невозможна без общения. Он развивается постепенно и



проходит три стадии. Важным профессиональным фактором, имеющим тесную связь с выгоранием, выступает удовлетворенность трудом.

Педагогам предлагается ответить на вопрос: «Что мешает Вам получить удовлетворение от профессиональной деятельности?». Перечисляемые барьеры записываются на доске, при этом педагог-психолог предлагает анализировать, к каким факторам относится та или иная причина неудовлетворения – к организационным или индивидуальным.

**Индивидуальные факторы:** возраст, пол (женщины), уровень образования, семейное положение

(не состоящие в браке), стаж работы, выносливость, локус контроля, стиль сопротивления, самооценка, невротизм (тревожность), коммуникабельность.

**Организационные факторы:** условия работы, рабочие перегрузки, дефицит времени, продолжительность рабочего дня, содержание труда, самостоятельность в своей работе, обратная связь.



**Вывод:** мы ищем причины нашей неудовлетворенности от работы во внешних обстоятельствах, не задумываемся о собственной роли в профессиональном выгорании.

Далее обращается внимание участников, что по результатам исследований, ведущая роль в возникновении и развитии выгорания принадлежит именно личностным факторам, которые представляют собой совокупность индивидуально-психологических особенностей человека.

### **Упражнение «Карандаши»**

Цель: обучение навыкам взаимодействия, умению работать в группе. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями — вытянутые руки), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.



### **III. Практическая часть. Профилактика профессионального выгорания.**

«Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности».

Участникам предлагается записать 10 приятных для них дел, доставляющих им удовольствие (т.е. ответить на вопрос «Что мне доставляет удовольствие?»). Далее данный список необходимо проранжировать по степени удовольствия, доступности и частоте использования, что позволит выбрать наиболее приятные и доступные занятия. Участники по очереди называют самый оптимальный способ восстановления психоэмоционального состояния. В результате обсуждения можно сделать вывод, что они имеют возможность к саморегуляции, но, по разным причинам этого не делают.

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

#### **- «Как вы думаете, где копится напряжение?**

В состоянии тревоги, раздражения, страха мышцы напряжены. При негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук, в пальцах и может быть «заперто» горло».

#### **I. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

• *Упражнение «Гора с плеч».* Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Упражнение «Гора с плеч» можно использовать с целью сброса психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины; контроля за осанкой и уверенностью в себе. Выполняется оно стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой осанка должна быть постоянна.

*Упражнение «Массаж по кругу»* Цель: усиление групповой сплоченности через телесный контакт, развитие тактильной чувствительности.

Попросите группу встать в круг и повернуться так, чтобы перед каждым участником была спина другого человека. Соседи сзади начинают массировать плечи соседа, стоящего впереди него. Можно слегка постучать кулаками по спине, погладить по голове. Упражнение лучше применять в конце занятия.

#### **II. Способы, связанные с управлением дыханием.**

Обычно дыхание человека поверхностное. Оно не способствует снятию эмоционального и физического напряжения. Поэтому в стрессовой ситуации необходимо применять глубокое диафрагмальное дыхание (дыхание «животом»). Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

*«Воздушный шарик».* Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять — шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну - две минуты».

*«Четырехугольное» дыхание* поможет вам расслабиться и снять стресс в любой обстановке, снизить давление, упокоить сердечный ритм. Чтобы освоить этот простой прием, глядя на картинку или предмет прямоугольной формы, переводите взгляд последовательно:

1. Глядя на верхний левый угол, сделайте вдох, считая при этом до четырех.

2. Переведите взгляд вправо, до верхнего правого угла и задержите дыхание на четыре счета.

3. Опустите взгляд в нижний правый угол и спокойно выдохните, считая до четырех.

4. Теперь посмотрите влево, в нижний левый угол и спокойно произнесите: «Я улыбаюсь, я расслабляюсь». Улыбнитесь и расслабьте мышцы шеи, плеч, рук, спины и ног.

Повторите дыхательный цикл хотя бы 7 раз, до наступления облегчения состояния.

Для «четырехугольного» дыхания подойдет любой четырехугольный предмет - ваша записная книжка или планшет, мобильный телефон, окно напротив или фотография на стене. Замечательно, если вы остановите взгляд на таком изображении, которое вам нравится, которым хочется любоваться. Его можно закачать в телефон или планшет и всегда иметь с собой на случай волнений. Спокойная музыка усилит эффект.

**- Помните, что умения и навыки возникают при многократном повторении.**

#### **IV. Заключительная часть**

**Рефлексия «Свеча».** Педагоги передают горящую свечу по кругу и говорят о своих впечатлениях, эмоциях.



**«Благодарю всех за работу! В сложной жизненной ситуации предпочтайте активно действовать, нежели переживать».**

В заключении тренинга педагоги получают буклеты по профилактике синдрома эмоционального выгорания «Как гореть, но не сгореть на работе».

