

Семинар-практикум для педагогов
«Техники эмоциональной разгрузки на работе»

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

Ход встречи.

Теоретическая часть.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Причины напряженности педагога:

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе;
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности;
- Нестабильность заработной платы.

Стадии эмоционального выгорания:

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!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ, когда человек думает «Мне все – равно!». Возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

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. По привычке такой человек 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.

Тест «Нужно ли бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой).

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас

не остается времени на себя?

Посчитали положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

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, сауна, 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.

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.

Психологическая диета

1. **Приятное начало и конец дня.** Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.

2. **Фиксирование положительных импульсов.** Составляйте график положительных импульсов в повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

3. **Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов**

Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.

4. **Соблюдение пропорции забот и отдыха.** Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.

5. **Сохранение положительной тематики разговоров.** Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- 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

Практическая часть.

Упражнение «Главное – второстепенное»

Цель: осознание важных и второстепенных жизненных целей, событий.

Инструкция: Напишите по порядку на листе бумаги 5 – 8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 75 – 80 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в настоящее и оцениваете главное и второстепенное. Может быть, вы заметите, как много времени и сил

отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось очень важным.

А теперь откройте глаза, возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас 80-летних.

Сравните два полученных списка. Изменились ли они, и если изменились, то как? Кто хочет высказаться?

Работа в группах

Цель: выработка ресурса для сохранения психологического здоровья.

Инструкция: Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: «Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания?»

Представление группами результата.

Все названные ресурсы можно разделить на четыре группы:

1. Близкие люди (семья);
2. Работа;
3. Интересы, увлечения, хобби;
4. Друзья.

Не секрет, что если какой-либо из ресурсов преобладает или отсутствует, то возникает дисбаланс и, следовательно, человек становится более подвержен синдрому эмоционального выгорания.

Упражнение «Поддержка».

Цель: Следующее упражнение поможет раскрыть наши внутренние ресурсы, снять эмоциональное напряжение, повысить самооценку и уверенность в себе, будет способствовать сплочению нашего коллектива.

Инструкция: Предлагаю всем встать и стряхнуть все, что нас тревожит. (Выполняем дрожжесопровождающие движения ног, рук, тела, головы). А теперь окажем поддержку друг другу. Первый участник называет свое положительное качество и протягивает руку соседу. Например, «Я добрый...» Следующий участник повторяет слова соседа и добавляет свое положительное качество, протягивая руку следующему «Я тоже добрый, но еще я и...». И так, пока все участники не будут связаны одной цепью. (В конце все поднимают руки вверх со словами: «Все будет хорошо!»)

Вывод: Каждый нуждается в одобрении. И нам, связанным одним делом, очень важно уметь оказывать поддержку друг другу!

Упражнение - медитация «Сад моей души»

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Инструкция: «Сейчас я вам прочитаю текст – медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу». После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Далее участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили – цветок, или сад.

Текст медитации:

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой. Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Рефлексия:

- Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали на занятии?
- Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.
- Какие стратегии и способы профилактики СЭВ возьмете на вооружение, и будете применять?

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья, нам, педагогам необходимо следовать нескольким простым **рекомендациям**:

- Баланс: работа – досуг;
- Организация своей работы;
- Дни эмоциональных разгрузок;
- Регулярные физические упражнения;
- Полноценный сон;
- Делегирование ответственности;
- Активная позиция;
- Наличие хобби.

После окончания тренинга все участники получают раздаточные материалы с упражнениями для саморегуляции психического здоровья, в том числе упражнение на развитие позитивного мышления.

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе, покое. Успехов вам.

Упражнение на развитие позитивного мышления «Именно сегодня»

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму моего ребёнка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
3. Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
5. Именно сегодня я продолжу своё нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребёнку, семье, себе самой.
6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираюсь к людям и пытаться их исправить.