

# ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

*Солодова Надежда Тадеушевна,  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
ГУО «Средняя школа №1 г.Лиды»*

**Цель:** повышение эффективности работы педагогов через изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия.

## **Задачи:**

- ✓ формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
- ✓ познакомить педагогов с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
- ✓ повысить уровень сплоченности педагогического коллектива;
- ✓ создать условия для осознания педагогами своего эмоционального состояния и своей профессиональной мотивации;
- ✓ развивать личностное самосознание педагогов.

**1. Образная диагностика эмоционального выгорания «Последняя петля»** (автор Сергей Красин).

<https://www.youtube.com/watch?v=h7hSHIYPCJM>

**Цель:** арт-диагностика степени профессионального (эмоционального) выгорания.

**Инструкция:** «Представьте, что события на экране – это символическое выражение вашего внутреннего мира. Состояние женщины и развитие сюжета символизируют динамику развития уровня профессионального выгорания».

*При просмотре делаются 10 остановок с последующими вопросами и краткими описаниями сюжета с использованием комментария психолога (Приложение 1).*

**2. Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания».**

**Цель:** разъяснить, что включает в себя понятие «эмоциональное выгорание»; сформировать активную жизненную позицию.

**План:**

- Определить понятие «эмоциональное выгорание»
- Стадии, признаки и симптомы синдрома эмоционального выгорания

– Влияние стажа работы на эмоциональное состояние педагога (Приложение 2). *Обсуждение.*

### **3. Упражнение «Ковер сотрудничества и доброты».**

**Цель:** формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.

*Педагог-психолог просит участников встать в круг на расстоянии вытянутых рук. Звучит релаксационная музыка*

Известно, что давным-давно на свете жил мудрец. Однажды он отправился в путь. Мудрец обошел всю Землю и удивился, насколько разными были эти люди, их характеры, привычки, желания и стремления.

«Как непросто людям уживаться друг с другом, – подумал мудрец, – что бы такого предпринять, чтобы облегчить им жизнь?» И задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их чудесной нитью.

*Ведущий берет клубок ниток, продолжая рассказывать историю, обходя каждого участника игры, вкладывая ему в руки нить.*

Воистину нить эта была уникальная. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. У них появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого они считают близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

*Около последнего участника, стоящего в кругу, педагог-психолог отрезает нить от мотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.*

Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если **каждый потянет ее на себя**.

Она натянется и врежется в руки. Такие **отношения** некоторые называют **«натянутыми»** ...

А если кто-то **потянет нить на себя**, а другой не станет этого делать... Что будет? Давайте попробуем.

Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: **«Он тянет одеяло на себя»**.

Некоторые люди предпочитают **повесить** эту нить **себе на шею**. Хотите попробовать? Те, кто сейчас сделали это, наверняка ощутили, как больно нить **режет шею**. Про такие ситуации люди говорят: **«Посадил себе на шею»**.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех окажется наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела. Именно так мудрецы ощущают взаимосвязь друг с другом.

*Обсуждение.*

#### **4. Упражнение «Продолжи фразу».**

**Цель:** осознание личностного и профессионального ресурса.

*Педагогам предлагается продолжить фразу:*

- Я горжусь своей работой, когда я:
- Не хочу хвастаться, но в своей работе:... *Обсуждение.*

#### **5. Упражнение «Дерево качеств».**

**Цель:** развитие личностного самопознания.

Педагог-психолог подводит к тому, что рабочий день педагога насыщен ситуациями, которые несут в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Однако, следует заметить, что условия деятельности приобретают очертания напряженной ситуации только в том случае, если они воспринимаются, понимаются и оцениваются педагогом как трудные, сложные, опасные. А то, как воспринимается ситуация во многом зависит от наших личностных особенностей.

Педагогам предлагается на листочках дерева написать качества личности, которые способствуют эмоциональному выгоранию (*участники работают индивидуально*). (Приложение 3).

Педагог-психолог акцентирует внимание участников на том, что обладая данным «набором» качеств, педагог не только сам испытывает отрицательные эмоции, но и оказывает пагубное влияние на тех, кто рядом. Но все знают, что на каждое действие всегда есть противодействие. Поэтому участникам предлагается к каждому рассмотренному качеству подобрать такое, которое является его противоположностью. Эти качества участники могут написать на корнях своего дерева. В итоге у каждого участника получается пара «лист» – «корень», которая представляет собой пару антонимов.

Педагоги обосновывают свой выбор. Затем им предлагается из каждой пары антонимов выбрать одно из двух (либо «лист», либо «корень») в зависимости от того, что на данный момент доминирует в педагоге. Каждый участник оформляет свое «дерево», добавляя «листья» и «корни».

Педагог-психолог предлагает оценить устойчивость их дерева. Бурю, какой силы по шкале от 0 до 10 баллов сможет оно выдержать? Педагоги проставляют балл (подсчитывается по количеству качеств в корне).

Участникам предлагается укрепить дерево, убрав «листочек» из кроны, и тем самым заменив его на «корень». Укрепив свое дерево, педагог усиливает свой потенциал. Участники подводятся к тому, что есть качества, которые помогают им в профессии и чего педагогам не хватает (над чем необходимо поработать).

*Обсуждение.*

#### **6. Упражнение «Розовый куст».**

*Играет спокойная, умиротворенная музыка, педагог-психолог читает текст:*

«Примите удобную позу, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьтесь.

Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте внимание на этом образе, держите его в центре вашего сознания.

Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Зеленые чашелистики постепенно отходят друг от друга, загибаются к низу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и Вы уже видите весь бутон целиком.

Теперь уже лепестки начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите её характерный, только ей присущий аромат.

Теперь представьте себе, что на розу упал лучик солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течении некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо.

Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами, и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что от нее исходит.

Сохраните в памяти этот момент, и те ощущения, которые испытали. Сделайте глубокий вдох и возвращайтесь.

### **6.Рефлексия.**

**Психолог:** – Сейчас я возьму стеклянную банку и наполню её камнями. Скажите, пожалуйста, полна ли банка?

*(Ответ: да, полна).*

– Сейчас я возьму банку гороха и высыплю её содержимое в большую банку, немного потрясу её. Горох занял свободное место между камнями. А теперь полна банка? *(Ответ: да, полна).*

– Тогда я возьму коробку, наполненную песком, и насыплю его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл. Полна ли банка? (*Ответ: да, и на этот раз однозначно, она полна*).

– В завершение достаю кружку с водой и выливаю её в банку до последней капли, размачивая песок.

**Психолог:** А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка – это ваша жизнь. Камни – это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети – всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Горох – это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль. Песок – это всё остальное, мелочи. Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горох и камни. И так же в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей.

Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное – это только песок.

Вы спросите, какое значение имеет вода? Я это сделала просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

**Психолог:** И в заключение я бы хотела вам сказать, берегите себя для себя!

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
2. Ефремов К. Эмоциональное выгорание и как с ним бороться. // Социальная педагогика, 2007, № 2.
3. Журавлева Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики. // Народное образование, 2008, № 5.
4. Красин С. Кинотренинг. Образная диагностика уровня эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/kinotrening\\_diagnostika\\_vygoraniya/](https://www.b17.ru/article/kinotrening_diagnostika_vygoraniya/)
5. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

**Момент 1.**

На 30-й секунде.

*События на экране:* Женщина садится на стул и начинает вязать.

*Комментарий психолога:* Вы только устроились на работу, готовите рабочее место, начинается работа.

**Момент 2.**

Одна минута 25 секунд.

*События на экране:* Женщина первый раз отодвигает ногой шарф.

*Комментарий психолога:* Появляются первые трудности. Вы с ними легко справляетесь. Не заметно ничего плохого. Работа приносит удовольствие.

**Момент 3.**

Одна минута 44 секунды.

*События на экране:* Женщина первый раз подтягивает сползающий шарф к себе.

*Комментарий психолога:* Работать тяжелее. Уже приходится прикладывать усилия для того, чтобы вернуть состояние комфорта.

**Момент 4.**

Период с 1-ой минуты 44 секунд до 2-ой минуты.

*События на экране:* Женщина периодически подтягивает шарф к себе, затем под тяжестью шарфа падает.

*Комментарий психолога:* Становится все тяжелее. Все чаще и чаще приходится прикладывать усилия для того, чтобы вернуть состояние комфорта. Тяжесть периодически возвращается, постепенно становится все больше и больше.

**Момент 5.**

Период с 2-ой минуты 24 секунды до 3-ей минуты 5 секунды.

*События на экране:* Работа на пределе сил.

*Комментарий психолога:* Нагрузка возрастает. Приходится приспособливаться. Работа сильно утомляет. Появляется сильное ощущение неправильности, несправедливости.

**Момент 6.**

Период с 3-ей минуты 20 секунды до 3 минуты 30 секунды.

*События на экране:* Женщина на пределе сил удерживает шарф.

*Комментарий психолога:* Обстоятельства становятся сильнее человека. Он еще стремится работать, но понимает, что без полной отдачи сил ничего не

получится. Обычно только на этом этапе выгорания люди начинают понимать, что они выгорают.

### ***Момент 7.***

Период с 3-ей минуты 30 секунды до 4-ой минуты.

*События на экране:* Женщина использует последние силы и ресурсы.

*Комментарий психолога:* Человек полностью поглощен ситуацией. Он становится особенно раним, смотрит на ситуацию ограниченно и узко. Справиться самостоятельно, без помощи психолога человек уже не в состоянии.

### ***Момент 8.***

Период с 4-ой минуты до 4-ой минуты 30 секунды.

*События на экране:* Полное осознание безвыходного положения. Попытка спастись.

*Комментарий психолога:* Осознание безвыходности. Попытка спастись. Обычно заканчивается расчетом или болезнью.

### ***Момент 9.***

5 минут 20 секунд.

*События на экране:* Женщина выбрасывает спицы.

*Комментарий психолога:* Уход с работы. Поиск нового места работы или новой должности.

### ***Момент 10.***

6 минут.

*События на экране:* Женщина держит ножницы в руке и смотрит по сторонам.

*Комментарий психолога:* Если не изменить своего отношения к работе, то все повторится снова. Только в другой форме.

Техника не имеет четких количественных критериев и не может быть использована в качестве теста. Основной практический эффект арт-диагностики заключается в эмоциональном проживании стадий развития эмоционального выгорания.

После просмотра участникам предлагается продиагностировать уровень своего выгорания в образах мультфильма.

Психолог предлагает еще раз эмоционально вспомнить мультфильм. Затем называет ключевые моменты (см. дальше) и предлагает соотнести свое состояние с одним из названных. Предлагаемые варианты соответствуют ключевым моментам мультфильма.

**Варианты:**

1. Полны сил и энергии. Только начинаете работать. Трудностей нет. Только удовольствие от работы.

2. Понимаете, что появляются трудности, но легко справляетесь с ними.

3. Чувствую нагрузку, прилагаете усилия для того, чтобы вернуть нормальный ритм работы. Но делаете это без особых усилий. Считаете, что все в порядке. Удовольствие от работы еще получаете.

4. Трудности периодически возвращаются, становятся все больше и больше. Но вы еще в силах с ними справиться и думаете, что так и должно быть.

5. Нагрузка возрастает. Приходится приспособливаться. Работа сильно утомляет. Появляется сильное ощущение неправильности, несправедливости.

6. Вы уже понимаете, что что-то идет не так. Осознаете свое состояние усталости и измотанности.

7. Вы понимаете, что самостоятельно справиться с ситуацией уже невозможно, необходима помощь со стороны.

8. Вы стали часто болеть. Появляются мысли о расчете.

9. Тяжелое заболевание или расчет.

10. После расчета вера в то, что новая работа будет гораздо лучше. Но повторяете старые ошибки.

После самодиагностики можно попросить поднять руку тех, кто находится на первом этапе, затем – на втором, затем на третьем и т.д. Обычно в группе оказывается несколько достаточно сильно выгоревших сотрудников.

**Эффект образной диагностики:**

- участники более ясно понимают, в какой стадии выгорания они находятся;
- становятся более открыты и расположены к работе в тренинге.

Диагностика обладает отсроченным эффектом. В будущем участники сами образами мультфильма характеризуют свое состояние и более расположены к своевременной профилактической работе.

По мнению психолога Д. Гринберга «Профессиональное «выгорание» – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты». «Выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическими и когнитивным истощением и проявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др.

Синдром профессионального «выгорания» – не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры.

Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску профессионального «выгорания», поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессии педагога и психолога относятся именно к этой категории. Эти профессии связаны с общением с людьми, требуют особых навыков взаимодействия и сопряжены с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия, нарушения дисциплины воспитанниками, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Исследования психологов Н.А. Аминовой, Л.Г. Федоренко доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимыми умениями и навыками.

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом, следствием профессионального «выгорания» могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь – с детьми.

Психолог Д. Гринберг приводит следующие советы, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими. Так, он предлагает сделать следующее:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать, определить мотивацию, ценность и значение работы.

2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.

3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками – это ваша «группа поддержки».

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров, асертивности и др.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скейте, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и др.

