

Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов ДОУ

Дата проведения: 30 ноября 2015 г.

Организатор, ведущий тренинга: педагог-психолог: Шайтанова О.В.

Занятие из тренинга, направленного на профилактику эмоционального выгорания у педагогов.

Цель: снижение психической и физической напряженности; трансформация негативных переживаний педагогов в положительные эмоциональные состояния; развитие внутренних психических сил, умения благополучно переживать критические жизненные ситуации; помощь в обретении состояния внутренней стабильности, уверенности в себе. Формирование навыков регуляции психоэмоциональных состояний, коррекции личностных проблем.

Задачи:

- коррекция личностных и межличностных проблем;
- формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- развитие личностных ресурсов стрессоустойчивости.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Представление». Ведущий просит участников представиться. Каждый называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет все за ним («Эхо»). Например: «Я – Галя, я сегодня вот такая (жест)».

2. Тест «Самооценка эмоционального состояния». Педагоги заполняют бланки, оценивая свое эмоциональное состояние в данный момент

Методика «Самооценка эмоциональных состояний»

(Я. Уэссман, Д. Рикс)

Задание: Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает Ваше состояние сейчас. Список утверждений:

Шкала «Спокойствие — тревожность»

1. Совершенное и полное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.
2. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
3. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
4. В целом уверен и свободен от беспокойства.
5. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
6. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
7. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
8. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
9. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
10. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Шкала «Энергичность — усталость»

1. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
2. Бьющаяся через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
3. Много энергии, сильная потребность в действии.
4. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.
5. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
6. Слегка устал. Лениость. Энергии не хватает.
7. Довольно усталый. Апатичный /сонный/. В запасе не очень много энергии.
8. Большая усталость. Вялый. Скучные ресурсы энергии.
9. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически неспособен к действию. Почти не осталось запасов энергии.

10. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

Шкала «Приподнятость — подавленность»

1. Сильный подъем, восторженное веселье.
2. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
3. Возбужден, в хорошем расположении духа,
4. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
5. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
6. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
7. Настроение подавленное и несколько унылое.
8. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
9. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
10. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

Шкала «Чувство уверенности в себе - чувство беспомощности»

1. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.
 2. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
 3. Очень уверен в своих способностях.
 4. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
 5. Чувствую себя довольно компетентным.
 6. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
 7. Чувствую себя довольно неспособным.
 8. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
 9. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
 10. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.
3. Упражнение «Наши ожидания». Инструкция: «Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что вы ждете от этих занятий? (Ведущий записывает ожидания в левой части доски). Что вы готовы вложить в занятия? (Ведущий записывает в правой части доски.) То, что мы с вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многие будут зависеть от вашей активности».

Примечание. Упражнение помогает выявить ожидания участников и скорректировать запрос.

Основная часть. (Источник: Н.В. Иванова, Е.В. Голубева «Психотерапия личного самочувствия как одно из направлений психологического обеспечения деятельности воспитателя дошкольного учреждения» Вологда, 2002).

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные полукругом в зале, перед ведущим.

1. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках» (выполняется под музыкальное сопровождение). Цель: снятие мышечного напряжения. Инструкция педагогам: Начните с плавного вращения глазами — дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите, расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.
2. Упражнение «Расслабление лицевых мышц». Инструкция педагогам: Напрягите рот, стиснув зубы, ощутите напряжение в полной мере, обратив внимание на наиболее напряженные участки челюсти. Расслабьтесь. Сделайте губами молча движение, как будто бы произносите звук «у», «о», «а», напрягите челюсти. Расслабьтесь. Сходные

упражнения проведите со всеми лицевыми мускулами, сгущая ощущение напряжения. Расслабьтесь.

3. Упражнение «Снятие мышечного напряжения». Инструкция педагогам: Сядьте на стул так, чтобы спина касалась спинки и поза была для вас удобной. Затем обхватите стул обеими руками снизу и, напрягшись, попытайтесь поднять себя вместе со стулом — останьтесь в состоянии напряжения так долго, сколько вы сможете, но не слишком усердствуйте, а затем мгновенно опустите руки и подышите глубоко. Если понадобится — повторите несколько раз. Волнение и возбуждение отступят.

4. Упражнение «Дыхание на счет 7—11». Инструкция педагогам: Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не нужно напрягаться. Считайте от 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

5. Упражнение «Достижение состояния покоя». Цель: снижение эмоционального напряжения. Инструкция педагогам: Сядьте в удобную для вас позу и сосредоточьтесь на рассматривании свечи в течение некоторого времени. Постарайтесь достичь полного ощущения покоя, когда нет ни мыслей, ни чувств, только полное созерцание.

6. Упражнение «Полет на самолете». Цель: снижение эмоционального напряжения. Педагоги располагаются по всему залу и ложатся по одному на коврики. Инструкция педагогам: Представьте себя сидящими в салоне самолета, вы летите высоко в небе. Выгляните в окно, посмотрите вниз. Вы вспоминаете ситуацию, неприятную для вас, вызывающую будоражащие чувства. Попробуйте увидеть, что вы делаете в этой неприятной ситуации, что вы чувствуете. Наблюдайте за ситуацией. А теперь представьте, что то, что вы видите, становится более блеклым, неясным, ситуация становится еле видимой. Вы летите дальше. А теперь посмотрите в окно перед собой - вы видите голубое небо, белые облака, чувствуете запах свежего воздуха. А теперь представьте, что ваш самолет разворачивается, и вы возвращаетесь обратно тем же путем. Взгляните в окно. Вы опять видите эту ситуацию, но в ней все меняется к лучшему. Ситуация стала такой, какой бы вы хотели ее увидеть. Она приятная и радостная для вас. Вы с удовольствием смотрите вниз на то, что вы теперь делаете, что чувствуете. У вас на душе спокойно и хорошо. Представьте эту ситуацию в ярких красках, ощутите их полноту. Представьте, что все закончилось благополучно. Итак, наше путешествие на самолете заканчивается, мы возвращаемся в нашу привычную обстановку.

7. Упражнение «Баланс реальный и желательный». Цель: дать возможность участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекося» в распределении психической энергии. Предлагается нарисовать круг, в нем, 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). В другом круге – их идеальное соотношение. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? От кого или от чего это зависит?

8. Упражнение «Я – дома, я – на работе» Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления. Проанализировать: похожие черты, противоположные черты одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях, отсутствие общих черт какой список было составлять легче; какой получился объемнее? каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и так далее.

Заключительная часть (выполняется под музыкальное сопровождение)

1. Упражнение «Осознание своего дыхания». Цель: усиление позитивного

эмоционального состояния и создание условий для его поддержания вне занятий.

Инструкция педагогам: Сделайте глубокий вдох животом, дайте воздуху заполнить вашу грудную клетку, а затем пространство над ключицами. После этого начните медленно выдыхать воздух, произнося мягкий звук «с-с-с». Следите за ритмом дыхания... воздух входит в вас и выходит... «с-с-с». Спросите себя: что я чувствую, когда я так дышу? Что происходит во мне? Продолжайте это упражнение так долго, как сможете.

2. Упражнение «Моечная машина» Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

3. Тест «Самооценка эмоционального состояния» (повтор из 1 части). Педагоги заполняют бланк теста, оценивая свое эмоциональное состояние в конце занятия.

4. Рефлексия.

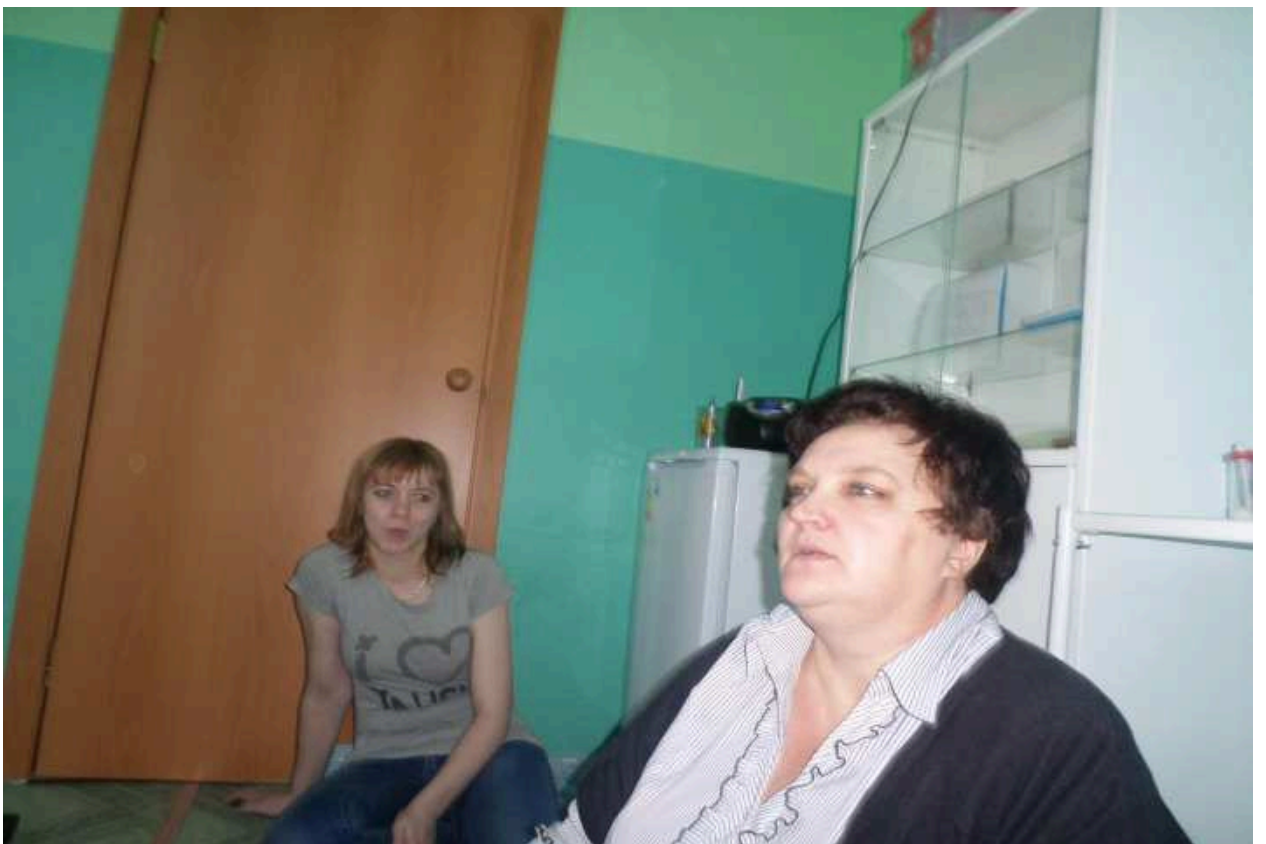
5. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).



Тестирование «Самооценка эмоционального состояния»



Упражнение «Моечная машина»



Упражнение «Расслабление лицевых мышц»



Упражнение «Достижение состояния покоя»