**Профессиональное "выгорание" преподавателя: причины и способы профилактики**

**семинар с элементами тренинга**

Методическая разработка "Профессиональное "выгорание" педагога: причины и способы профилактики" предназначена для проведения семинарско-практического занятия для преподавателей. Разработка включает материалы для развития у преподавателей представлений о синдроме профессионального выгорания и его последствиях, методики, позволяющие участникам занятия на основе рефлексии выявить у себя признаки выгорания, степень его выраженности, а также упражнения и рекомендации профилактического характера. К методической разработке прилагается презентация для наглядного обеспечения проводимого занятия.

Данная методическая разработка рекомендована педагогу-психологу образовательного учреждения для проведения занятия с педагогическим коллективом, может быть использована руководителями образовательных учреждений для организации профилактической работы, а также преподавателями с целью самообразования

Тема мероприятия: «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика».

Цели мероприятия:

познакомить преподавателей с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;

формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;

развивать систему профилактики эмоционального выгорания в педагогической среде;

формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Форма организации мероприятия: семинар-практикум с элементами тренинга.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, бланки для работы (приложение №1), цветные карандаши, фломастеры, листы цветной бумаги, распечатки методики В.В. Бойко (приложение №3).

Участники мероприятия: преподаватели, педагог-психолог.

Продолжительность мероприятия: 60 минут

В настоящее время сохраняет свою актуальность проблема профессионального выгорания в среде специалистов, вынужденных по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми. В своей работе они испытывают большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в постепенном эмоциональном утомлении и опустошении, развитии стресса. К числу данной группы риска относятся сотрудники системы образования - преподаватели, психологи, социальные работники.

Предлагаемая методическая разработка ориентирована на оказание психологической помощи и поддержки преподавателям, ежедневно переживающим сильные эмоциональные и интеллектуальные, а иногда, и физические перегрузки, способствующие проявлению у них синдрома профессионального выгорания. Теоретический и практический материал данной разработки помогут преподавателям правильно оценить их эмоциональные ресурсы, осознать возможные причины их неудовлетворенности в профессиональной деятельности, определить возможные пути и методы саморегуляции.

План проведения мероприятия "Профессиональное "выгорание" преподавателя: причины и способы профилактики":

1.Организационный момент. Приветствие участников мероприятия, знакомство с темой занятия, озвучивание его целей.

 2.Пожелание на будущее. Преподаватели формулируют для себя как специалисту пожелания на ближайшие 5 лет.

 3. Упражнение «Баланс реальный и желательный». Преподаватели обозначают секторами внутри кругов соотношения работы, домашних дел и личной жизни в действительности и в идеальном представлении. Проводится обсуждение.

 4. Теоретическая часть. Педагог-психолог знакомит преподавателей с понятием профессионального выгорания, его влиянием на эффективность профессиональной деятельности преподавателя, с составляющими синдрома выгорания.

 5. «Поле самодиагностики». Преподаватели оценивают себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака выгорания. Проводится обсуждение.

 6.Стадии профессионального выгорания. Преподаватели знакомятся со стадиями профессионального выгорания.

 7. Упражнение «Удовлетворение от работы». Преподаватели озвучивают те барьеры, которые мешают им получать удовлетворение от профессиональной деятельности, определяется значимость личностных факторов в неудовлетворенности специалиста.

 8. Упражнение «8 ассоциаций». Преподаватели подбирают ассоциации к понятию «моя работа». Проводится обсуждение.

 9. Упражнение «Я работаю преподавателем». Преподаватели изображают себя: в начале трудового пути, в настоящее время, через 5 лет. Проводится обсуждение.

 10. Профилактика профессионального выгорания. Преподаватели определяют для себя 10 дел, доставляющих им удовольствие, определяются способы эффективной саморегуляции

 11.Психологичес -кая поддержка и обратная связь. Преподаватели формулируют пожелания друг для друга и впечатления о пошедшем занятии.

 12.Заключение. Подведение итогов

"Гореть или жить" - тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов

Дата публикации: 15.11.2012

Раздел: Работа с педагогами

Количество просмотров: 5738

Автор: Егорова Мария Владимировна, педагог-психолог ГБОУ детский сад №787 (Москва)

 Нормативные документы, которыми руководствуются в своей работе педагоги-психологи дошкольных учреждений, предписывают нам работу с "участниками образовательного процесса". Далее документ поясняет, что под этим подразумеваются следующие категории лиц: дети, их родители (законные представители), а также педагогические работники. Что же мы видим на деле в детских сада? Большую часть рабочего времени мы отводим на работу с детьми, изредка к нам приходят за консультацией родители, педагоги же чаще всего остаются совсем без внимания психолога. Причины для этого бывают разные: где-то администрация не склонна к организации такого рода работы, где-то не хватает навыков психологу. А вместе с тем воспитатель относится к числу тех профессий, представители которых наиболее склонны эмоциональному выгоранию. Ведь на долю педагога каждый день выпадает немало стрессовых ситуаций, при этом выразить свои переживания, отреагировать их – негде. Вот и копятся негативные эмоции внутри многие годы, а отсюда ощущение измотанности, бессилия, опустошенности.

 Предлагаем Вашему вниманию один из наших вариантов решения этой непростой задачи – тренинг профилактики эмоционального выгорания у педагогов "Гореть или жить".

 I.Вступительная часть.

 Все участники тренинга садятся по кругу (или вокруг большого стола). После вступительного слова, из которого воспитатели узнают, что речь сегодня пойдёт не о детях и педагогических вопросах, а всем желающим будет предоставлена возможность устремить внимание на самих себя, каждому из участников выдаётся отпросник (см. прил. 1), с которым все работают в индивидуальном режиме. По заполнении предлагается подсчитать количество положительных ответов (от 0 до 10). Далее происходит разделение на малые группы по количеству положительных ответов. Вместе объединяются те, кто набрал 0 или 1 очко, отдельно те, у кого от 2 до 6, в другую группу – от 6 до 9, и отдельно те (если такие есть), у кого 10 ответов "да". Работа продолжается в сложившихся группах.

II. Основной, содержательный этап.

 Упражнение "Баланс реальный и желательный"

 Участники сидят группами, но начинается это упражнения с индивидуальной работы. Каждый участник получает листок бумаги, на котором нарисованы два круга. В первом необходимо, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, отметить секторами, в каком соотношении в жизни участника находятся следующие сферы: 1) работа, профессиональная жизнь; 2) работа по дому; 3) личная жизнь, путешествия, отдых, увлечения. Во втором круге – их идеальное соотношение. После этого происходит обсуждение сначала внутри команды, а потом представитель каждой описывает общую точку зрения. Обсуждение можно проводить по следующим опорным вопросам: "Есть ли отличия?", "В чем они заключаются?", "Почему возникают?", "Чего общего у всех членов команды?"

 Упражнение "Я – дома, я – на работе"

 Каждой группе (всем вместе) предлагается задуматься над вопросом: "Какая я на работе?" - и составить список прилагательных-ответов. А потом таким же образом ответить на другой вопрос: "Какая я дома?". При этом, работая в группе, следует обратить внимание на появление похожих черт, противоположных характеристик, одинаковых качеств, проявляющихся в разных модальностях, отсутствие общих черт. Также обсудить свои впечатления: какой список было писать легче? Какой получился объёмнее? Каково личное отношение участников к заметным различиям в характеристиках?

 Один человек из каждой группы рассказывает о полученных открытиях всем остальным, обозначая словесный портрет представителя группы дома и на работе. Слушатели стремятся найти сходства и различия персонажей.

Теоретическая (лекционная) часть.

 Участникам раскрывается секрет, по какому же принципу происходило разделение на малые группы. Критерием тут была степень проявления признаков эмоционального выгорания. Участники получают информацию о сущности этого феномена, обсуждаю признаки и причины. (см. прил. 2) Каждый участник получает памятку: "ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ" (см. прил. 3)

 III. Заключительная часть.

 Упражнение: Три рисунка "Я работаю педагогом"

 Каждый участник получает листок бумаги. Его необходимо разделить на три части и выполнить 3 рисунка. Название у рисунков будет одинаковым ("Я работаю педагогом"), разная у них временная перспектива: первый рисунок относится к началу трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы), второй рисунок отражает настоящее, а третий призывает нас заглянуть в будущее – через 5 лет.

 По окончании упражнения участники делятся впечатлениями.

Приложение 1. Опросник

 Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных у меня уже испорчен. Да Нет

2 Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделала бы это без промедления. Да Нет

3 Коллеги по работе раздражают меня, невозможно терпеть их одни и те же разговоры. Да Нет

4 То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия воспитанники и их родители. Да Нет

5 На протяжении последних трех месяцев я отказывалась от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях. Да Нет

6 Коллегам и детям я придумала обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно. Да Нет

7 С делами по работе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной. Да Нет

8 О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое. Да Нет

9 Стоит мен только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям. Да Нет

10 За последние три месяца мне не попала в руки ни одна книга по специальности, из которой я почерпнула бы что-нибудь новенькое. Да Нет

 Приложение 2

 Теперь самое время подойти к главному вопросу нашего собрания. Отгадать загадку, понять, почему мы вместе оказались в той или иной группе. Ответ кроется в следующем. В течение жизни с каждым из нас происходят изменения, ничто в мире не остается постоянным. Мы меняется с возрастом, становимся немножко другими, когда меняется наш социальный статус. Но так же и наша работа, профессия оказывает на нас влияние, оставляет в нас свой след. В чем это изменение? Мы получаем опыт, больше знаем о людях, о детях, о воспитательных процессах, знаем, как лучше выйти из то или иной затруднительной ситуации. Но в этих изменениях есть не только положительные стороны. Минусы подкрадываются незаметно. Они не отражаются в похвальных листах, грамотах, зачетных и трудовых книжках.

 У любой профессии есть побочные эффекты. У шахтеров больные легкие, у наездников и жокеев кривые ноги. От этого никуда не деться. Нечто подобное происходит и с педагогами, учителями, воспитателями. Со всеми теми, кому приходится постоянно активно общаться с людьми. Это работа в сфере "человек-человек". Ученые заметили и выяснили, что работа в этой сфере меняет человека, деформирует его.

 Как же это выражается? Сейчас я перечислю ряд признаков, которые такому изменению сопутствуют. А вы прислушайтесь к себе – может быть, что-то подобное происходит с вами.

 снижение восприимчивости отсутствие любопытства в ответ на что-то новое, отсутствие страха в ответ на опасность.

 бессонница;

 постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

 пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности

 повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

 переживание негативных эмоций, для которых нет причин

 чувство беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

 чувство гипер ответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

 общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

 Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

 постоянно, без необходимости, берете работу домой, но дома ее не делаете;

 чувство бесполезности, неверие в улучшения, безразличие к результатам работы;

 эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям;

 Вышеперечисленное – это признаки такого явления как профессиональное выгорание. Откуда оно берется. Происходит накапливание отрицательных эмоций. (это не значит, что работа наша такая ужасная-ужасная и иметь с ней дело невозможно. Это не так. Но небольшие огорчения, волнения, переживания - есть всегда). И работая с детьми (да и их родителями), мы находится в таких условиях, что эти негативные переживания не могут найти свое проявления. Мы всегда должны оставаться спокойными, внимательными, понимающими, заботливыми. Всегда с хорошим лицом, потому что от нас зависят дети. Негатив накапливается, соразмерного выражения у него нет. Это истощает эмоционально-энергетические и личностные ресурсы. В результате работать становится труднее. Мы стараемся защититься, не работать на полную, не включаться всецело в общение с детьми, не сопереживать каждому из них, а лишь поверхностно воздействовать. Такая работа и самому педагогу не в радость, и для детей не полезно, и коллегам с таким человеком общее дело делать трудно.

 Чтобы было понятнее, приведу два образных сравнения (метафоры):

 Первая исследовательница профессионально выгорания назвала свою книгу об этом явлении: "Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие".

 А еще это состояние описывают так: "Запах горящей психологической проводки"

 Это не случается мгновенно. Вот тут нормальный, а тут всё – выгорел. Этот процесс начинается с самого начала трудовой деятельности. Конечно, это зависит от стажа, от времени работы. Но не только от этого. От свойств самого человека тоже. Кто-то легко и играючи переносит стрессовые ситуации, а кому-то нескольких лет (пробного захода в профессию) достаточно, чтобы истощиться. А кто-то интуитивно находит пути так необходимого выхода, высвобождения негативных эмоций. У каждого профессионала с большим опытом, наверное, есть свой "секрет", свое решение.

Приложение 3.

 Памятка: "ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ"

 НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

 НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

 НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

 НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

 Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

 Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

 Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.