

Прокопьева Мария Николаевна

Педагог-психолог

МБОУ «СОШ № 6 им. В.И. Чапаева»

г. Чебоксары

Тренинг

в общеобразовательной школе для педагогов

на тему:

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов с помощью техники «ПАРК»».

Актуальность темы: около 20 лет назад в психологии, появилось такое понятие, как "эмоциональное выгорание". Оно стало широко использоваться в лексике психиатров, медицинских и социальных психологов. Дело в том, что представители многих профессий, чья работа связана с общением, подвержены симптомам усталости и постоянного эмоционального опустошения. В основном это касается педагогов, психологов, так как их работа связана со сферой профессий типа «человек-человек», которые различаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния в профессиональной деятельности.

Синдром эмоционального выгорания - это серия устойчивых симптомов, которые проявляются в негативных психологических переживаниях, деформации мотиваций и отношения, а также ухудшении психофизического благополучия. Выгорание как проявление несоответствия по профессии ведет к снижению трудоспособности и качества трудовой жизни людей.

Проблема психологического благополучия учителя - одна из самых актуальных проблем современной педагогической психологии. В этом контексте большое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания - психологического явления, негативно влияющего на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занимающихся данной областью.

Перед современным учителем стоит задача решать задачи, требующие серьезных психологических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов обучения, поиск эффективных образовательных траекторий, необходимость учитывать очень быстрые изменения в обществе и информационном поле преподаваемого предмета - все это может сделать только психически здоровый, технически грамотный, творчески работающий педагог. Ведь психическое здоровье учеников во многом зависит от здоровья учителя. Действие множества эмоциональных факторов приводит к растущему чувству недовольства учителей, ухудшению самочувствия и настроения, а также к накоплению усталости. Эти физиологические показатели характеризуют интенсивность работы, которая приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию.

Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности учителя: он перестает выполнять свои обязанности, теряет творческое отношение к предмету и продукту своей работы, деформирует свои профессиональные отношения, роли и общение.

В связи с огромной эмоциональной нагрузкой профессиональной деятельности педагогов, нестандартностью педагогических ситуаций в которую они попадают,

ответственностью которую на них полагают и сложностью их работы, увеличивается риск возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Проблемой эмоционального выгорания исследователи занимаются на протяжении многих лет. Так, изучение содержания, структуры и методов диагностики синдрома «эмоционального выгорания» проводилось в работах зарубежных и отечественных ученых, среди которых следует отметить труды американского психиатра Г. Фрейденбергера, который первый ввел понятие «выгорание» для обозначения совокупности психических, психофизиологических, психосоматических дисфункций, связанные с профессиональной деятельностью. Далее его идею поддержали такие ученые Дж. Гринберга, М. Буриш, К. Маслач, С.Джексона, Б. Перлмана и Е. А. Хартман и др.

Вопросами, посвященными возникновению и профилактики синдрома эмоционального выгорания, занимались отечественные ученые: В.В. Бойко, М.В. Борисова, А.В. Емельяненко, Н. Н. Сафукова, В. Е. Орел, Л.Г Федоренко и др.

Тем не менее, в отечественной психологии проработке такого аспекта обозначенной проблемы, как исследование и профилактика эмоционального выгорания особого внимания не уделялось, что требует появления новых теоретических и эмпирических научных работ. Синдром эмоционального выгорания в наше время приобретает всё больший рост и мало кто о нем что знает. Поэтому исследование эмоционального выгорания и профилактика его, является важным как с теоретической, так и с практической точки зрения. Важность проблемы эмоционального выгорания педагогов, недостаточность исследований, вызывает необходимость изучения такого явления как эмоциональное выгорание, и связанных с ним психоэмоциональных и психосоматических состояний личности.

Тема: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов с помощью техники «ПАРК»».

Участники: педагоги школы.

Продолжительность: 30-40 минут.

Тип проекта по масштабности: в классе, групповой.

Продукт: создание информационного буклета «Упражнения для расслабления и снятия напряжения».

Цель: Профилактика эмоционального выгорания педагогов с помощью техники «ПАРК»»

Задачи: познакомить педагогов с понятием синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), провести экспресс-диагностику по выявлению СЭВ, предложить способы коррекции и профилактики СЭВ, провести упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

Материалы: фломастеры, лист ватмана, ручки, цветные карандаши, бланки тестовых заданий, видеоряд, анкеты по количеству участников.

Ход тренинга.

Приветственное слово педагога-психолога:

Добрый день, уважаемые коллеги и члены Жюри! Рада вас всех видеть сегодня! Меня зовут Мария Николаевна Прокопьева. Я работаю педагогом-психологом в средней общеобразовательной школе № 6 имени В.И. Чапаева. Тема моего мастер-класса: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов с помощью техники ПАРК».

1. Упражнение «Я - это...»

Цель: помочь участникам познакомиться друг с другом, рассказать о себе.

Время: 5 минут.

Техника проведения: каждый участник представляется по имени и называет свойства характера, начинающиеся на первую букву имени.

Педагог-психолог: «Представьтесь по имени и назовите свойство своего характера, начинающееся на первую букву вашего имени. Это прилагательное должно вас позитивно

характеризовать. А теперь представьтесь еще раз и назовите ваш эпитет, но уже в форме преувеличения (гениальная Галя, добрейшая Даша)».

Анализ: Сложно ли было себя охарактеризовать? Какие эпитеты вас впечатлили?

2.Мини-лекция «Эмоциональное выгорание»

Цель: познакомить с понятие эмоционального выгорания.

Время: 10 минут.

Педагог-психолог: Все вы уже не раз слышали такой термин «Эмоциональное выгорание». Тем более мы живем в такое время, когда стресс подстерегает нас на каждом шагу, особенно у педагогов, и от эмоционального выгорания, к сожалению, никто не застрахован. Термин **«синдром эмоционального выгорания»** (СЭВ) (*burnout* – сгорание, выгорание) впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером. Это состояние эмоционального и психического истощения, вызванное чрезмерным и длительным стрессом. «Синдром эмоционального выгорания» характерен только для представителей коммуникативных профессий, или, как еще принято их называть, профессий типа «человек – человек».

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей.

Симптомы проявления синдрома эмоционального выгорания продемонстрированы на слайде.

3. Тест «Риск коронарного поведения»

Цель: выявление типа коронарного поведения.

Время: 5-10 минут.

Педагог-психолог: Вследствие длительного стресса и эмоционального выгорания у человека могут развиваться психосоматические заболевания, т.е. в условиях сильной и продолжительной стрессовой ситуации тело человека, чтобы защитить психику, принимает удар на себя. Самыми часто возникающими психосоматическими заболеваниями являются болезнями сердца или, по другому, коронарными заболеваниями. Сегодня я бы хотела продемонстрировать вам методику оценки риска развития психосоматического заболевания «Риск коронарного поведения» Д. Дженкинса. Эта методика определяет, к какому типу коронарного поведения вы относитесь. Коронарное поведение – это ряд личностных особенностей, наличие которых повышает вероятность возникновения у индивида заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Педагог-психолог: И так, на руках у вас бланки с опросником, которые вам необходимо заполнить. Он состоит из 16 вопросов с тремя вариантами ответов. Вам нужно прочитать вопрос и выбрать один вариант, который больше всего вам подходит и в конце подсчитать, сколько баллов у вас получилось. А я вам пока более подробно расскажу об этой методике.

Коронарное поведение впервые описано американскими кардиологами Мейером Фридманом и Реем Розенманом в 1959 году.

Данный тип поведения связан с такими личностными особенностями как напряжённая борьба за достижение успеха, соперничество, легко провоцируемая раздражительность, сверхобязательность в профессии, повышенная ответственность, агрессивность, а также чувство постоянной нехватки времени.

Существует 3 типа коронарного поведения. А,Б и АБ.

В случае типа «А» человек сильно подвержен стрессу. У него очень напряженный ритм жизни. Он предъявляет к себе слишком высокие требования и не дает себе расслабиться, рискует не рассчитать свои силы – это влечет риск срыва и ухудшения здоровья. Таким людям рекомендовано научиться говорить себе «стоп», критично относиться к тем своим целям, на которые тратиться много сил и времени за счет здоровья. У них отмечается высокий уровень и эмоционального выгорания.

Человек типа «Б» мягкий, уравновешенный, он хорошо умеет отвлекаться от неприятных мыслей, хорошо ладит с людьми, его спасает чувство юмора и чувство меры, он умеет снимать нервное напряжение, тем самым не наносит вред здоровью. Отмечено, что поведение типа «Б» не обязательно отражается на результативности работы. Позитивным качеством типа «Б» является способность работать бережно, в соответствии со своими возможностями, что и сохраняет здоровье. Людей данного типа нужно отличать от людей недостаточно требовательных и нецелеустремленных. Люди типа «Б» способны и к работе, и к отдыху, чередуя напряжение с расслабленностью

Человек промежуточного типа «АБ» сочетает в себе черты обоих типов.

Если Вы набрали от 18 до 30 баллов, то поведение можно отнести к типу «А». И возможно вам нужно задуматься о смене образа жизни, чтобы избежать эмоционального выгорания и других негативных последствий для здоровья.

Если Вы набрали от 30 до 42 баллов, то у Вас промежуточный тип поведения, сочетающий в себе черты типов «А» и «Б». И в принципе у вас всё хорошо.

Если Вы набрали от 43 до 56 баллов, то Ваше поведение относится к типу «Б». Вы счастливый человек! Продолжайте жить и работать в таком же комфортном ритме.

4. Техника «ПАРК»

Цель: познакомить педагогов с техникой «ПАРК».

Время: 10 минут.

Педагог-психолог: Существует очень много способов профилактики и борьбы с синдромом эмоционального выгорания. Это и различные дыхательные практики, медитации, упражнения для релаксации и т.д. Сегодня я бы хотела познакомить вас с техникой ПАРК. И так, давайте все вместе отправимся на прогулку в парк).

И так, что же это такое техника ПАРК. Это комплекс мероприятий для профилактики эмоционального выгорания. Он очень простой и подходит практически всем людям. Расшифруем аббревиатуру «ПАРК»:

- П- приятные занятия, А-аэробные упражнения, Р-режим дня, К-коммуникация (общение).

А теперь объясню более подробно.

Приятные занятия. Все мы знаем, что ресурсы и энергию для активной и полноценной жизни мы получаем от хороших и позитивных эмоций, от каких-то занятий, которые нам по-настоящему нравятся. По этому, возьмите за правило каждый день делать что-нибудь приятное для себя, найти занятие, которое будет приносить удовольствие и положительную энергию. Есть такое упражнение- нужно составить список приятных занятий, 50 или 100 наименований. И каждый день выбирать 1-2 занятия из списка. Попробуйте, уверяю, что вам очень понравится!!!

Аэробные упражнения. Это любая активность – зарядка по утрам, пробежки, занятия в фитнес зале или плавание в бассейне, кто-что любит. Это и прогулки на свежем воздухе. Но главное условие, эта активность должна приносить вам удовольствие, пусть это будет зарядка 10-15 минут в день или часовая прогулка, главное, чтобы она была вам в радость, и вы себя не заставляли это делать. Ну и как вы, наверное, уже слышали, физические упражнения хотя-бы 3 раза в неделю по 30 минут могут заменить курс антидепрессантов!

Следующая буква Р- это **режим дня**. Все мы прекрасно знаем, что от режима дня зависит здоровье и настроение человека. Сами всегда советуем детям соблюдать режим дня, вовремя ложиться спать, правильно питаться и т.д. Но почему то сами, став взрослыми часто забываем об этом, и совершенно его не соблюдаем. А это очень сказывается как на физическом, так и на ментальном состоянии. Главное соблюдать хотя бы некоторые правила режима дня- это каждый день вовремя ложиться спать, желательно до 22-23 ч вечера. Потому что гормон мелатонин, который нужен для полноценного сна, как раз вырабатывается в эти часы, а после 23 ч его уже очень мало и сон уже будет не таким хорошим и человек полноценно не отдохнет. Так же за час до сна нужно убрать все

гаджеты, лучше просто отдохнуть, почитать, принять ванну или пообщаться с семьей. Также очень важно правильное полноценное питание. В идеале это три основных приема пищи и 2 перекуса. И конечно самое важное правило- это соблюдать баланс работы и отдыха, понятно, что работы у нас очень много и никто за нас ее не сделает, но если не уметь отдыхать и восстанавливаться, то в скором времени эмоционального выгорания не избежать. Помните, что никто кроме вас самих лучше всего о вас не позаботится. Забота о себе- очень важный пункт в сохранении своего физического и психологического здоровья!

И последняя буква К-это **коммуникация -общение**. Это общение с приятными людьми, близкими вам по духу, это добрые поступки и помощь другим людям. Это и благодарность (каждый день можно вспоминать 5 поступков или ситуаций, за которые вы благодарны другим). Эти факторы тесно связаны с психическим здоровьем и благополучием. Есть дневники благодарности, практики благодарности для установления баланса с собой и другими.

И еще хотелось бы добавить, если вдруг произошло такое, что у вас появились симптомы эмоционального выгорания, не нужно отчаиваться и винить себя за это. Не бойтесь обратиться за помощью, поделитесь со своими проблемами с людьми, которым вы доверяете. Это могут быть и члены семьи, друзья, коллеги, это может быть и психолог или священнослужитель в церкви. Главное не стесняйтесь и не стыдитесь своего состояния, а продумайте план действий, чтобы как можно быстрее прийти в гармоничное и ресурсное состояние.

5. Упражнение «Дерево»

Цель: выполнение упражнения для расслабления и поднятия духа.

Время: 10 минут.

Педагог-психолог: А сейчас мы с вами выполним упражнение «Дерево». Оно направлено на расслабление и поднятие настроения.

Сделай глубокий вдох, и закройте глаза. Почувствуйте свои ноги, ощутите, как крепко они стоят на земле. Представьте - Вы дерево и Ваши корни врастают глубоко в землю. Некоторые из них толстые и сильные, другие тонкие, они опоясывают все пространство земли вокруг Вас. Представьте, что эти корни крепко держат ствол, и Вы стоите на земле твердо и уверенно. Если хотите, можете раскинуть руки и представить, что это ветви, которые тоже раскинуты во все стороны. На ветках растут листья. Сквозь Ваши ветви дует легкий ветерок, они легко колышутся. Мощные корни питают и поддерживают ствол, и никакой ураган не нанесет Вам вреда. Начинается ужасная буря, которая раскачивает деревья. Ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но Вы так крепко вросли в землю, что буря Вас не ломает. Почувствуйте свои корни, ствол, ветви, почувствуйте, какой Вы крепкий и гибкий. Пусть дует ветер – Ваши ветви сгибаются под его силой, но не ломаются... Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за туч, и Вы наслаждаетесь спокойствием. Вы снова становитесь самим собой. Потянитесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

6. Упражнение «Рефлексия занятия»

Цель: задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, получить обратную связь о встрече.

Время: 10 минут.

Материал: прозрачный мольберт с изображением дерева, заготовки зеленых листочков (стикеров) для каждого участника.

Техника проведения: все желающие поочередно высказывают свои впечатления о прошедшем занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? и т.д. Затем берут листики-стикеры, пишут свои пожелания и приклеивают на прозрачный мольберт к изображению дерева.

Педагог-психолог: «Давайте подведём итог прошедшему занятию. Скажите, коллеги, оправдались ли Ваши ожидания? Что понравилось? Что не приемлемо? Что было самым полезным? Что возьмёте с собой?

А теперь обратите внимание, на прозрачном мольберте изображено большое дерево, она пока без листьев, истощено. Вы будете садовниками и ваша задача оживить дерево. Возьмите листики-стикеры, напишите на нём свои пожелания и прикрепите к этому дереву».

Анализ: Посмотрите, какое замечательное дерево у нас получилось.

7. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты по кругу»

Цель: завершить занятие на положительной ноте.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Педагог-психолог: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее». На сегодняшний момент существует много практик и техник профилактики эмоционального выгорания, это и медитации, релаксация, практики позитивных affirmаций, практики осознанности ощущений, методы арт-терапии и т.п. Вы, наверное, сами уже много раз использовали их. Сегодня я вам хочу подарить буклет «Упражнения для расслабления и снятия напряжения». Они очень легкие, но и очень действенные, если регулярно их практиковать.

Мой мастер-класс подошел к концу! Надеюсь, что вы узнали для себя что-то новое и полезное. А теперь хотелось бы получить обратную связь от вас. Вам нужно написать пару слов на стикере и приклеить к вот этому второму дереву.

Огромное спасибо вам за внимание, дорогие коллеги! Желаю вам бодрого самочувствия и отличного настроения. Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!