

Семинар с элементами тренинга на тему: «Эмоциональная разгрузка и профилактика профессионального выгорания педагогов»

Вступление.

На данный момент большинство педагогов подвергаются стрессу. Это связано с многими факторами, но так как данная профессия предполагает большую отдачу, то некоторые педагоги эмоционально истощаются. Я считаю, что данный вариант тренинга поможет педагогам узнать приемы снятия эмоционального напряжения, а также научить их использовать данные приемы на практике.

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения и обучение приемам поддержания психологического здоровья педагогов.

Задачи:

- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- стабилизировать внутреннее душевное состояние;
- выявить у участников факторы и стрессовые ситуации, которые подвергают их к эмоциональному напряжению

Организация тренинга: группа педагогов от 7 до 10 человек.

Продолжительность: 1 час

Ход проведения.

Вводная часть.

1. Педагоги заходят в кабинет и садятся в круг.
2. Попросить представиться каждого.
3. Задать вопросы типа:
 - Тревожит ли что-то Вас?
 - Чувствуете ли Вы усталость?
 - Хорошие ли условия работы у Вас?
 - Насколько благоприятен климат в Вашем коллективе?
1. Попросить участников взять со стола цветные карточки, и потом объяснить, какое настроение означает каждый цвет.

«Значение цвета»

Синий– спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый– тревожность, страх, огорчения.

Зелёный уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный– агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый– цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный– защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

1. Упражнение «Визитка»

Цель: Сплочение и создание группового доверия и принятия

Участники группы на первую букву своего полного имени пишут слово-определение, которое отражает их характер, темперамент и стиль жизни.

2. Упражнение "Поменяйтесь местами те, кто..."

Цель: включение в работу, снятие напряжения.

Инструкция: Ведущий будет говорить фразу: «Я прошу поменяться местами тех, кто...» и называет любой признак. Например: «Я прошу поменяться местами тех, кто в джинсах». Те участники, у кого этот признак есть должны поменяться местами.

Основная часть.

3. Анкета для выявления стрессовых переживаний.

Цель: выявление стрессовых переживаний, возникающих в педагогической деятельности.

Инструкция: выразите, пожалуйста, свое отношение к приведенным суждениям. Если Вы согласны с суждением, поставьте знак «+»; если Вы

согласны лишь отчасти, то знак «+/-»; если Вы не согласны, то поставьте знак «-».

Анкета для выявления стрессовых переживаний, возникающих в педагогической деятельности (О.М.Чоросова, Р.Е.Герасимова) .

	Суждение	Ваш ответ
1	Как учитель, глядя в будущее, я испытываю сомнения и безнадежность	
2	Обстоятельства на работе складываются совершенно не так, как бы мне хотелось	
3	Я плохо понимаю, как я должен воспитывать своих учеников	
4	У меня сейчас больше проблем, чем у многих других учителей	
5	Я хочу лучше разбираться в жизни	
6	Я пытаюсь влиять на педагогический процесс в школе	
7	Часто в трудностях учитель обретает смысл своей профессиональной деятельности	
8	Я стараюсь обсудить с другими учителями свои проблемы	
9	Мне трудно и неинтересно осваивать новые знания по предмету	
10	Часто после работы я чувствую себя очень усталым(ой)	
11	То, что раньше было для меня так важно, совершенно перестало быть таковым сейчас	
12	К сожалению, ученики плохо понимают меня	
13	Я считаю необходимым подвергать анализу свои профессиональные взгляды и позиции	
14	Я всегда могу придумать на уроке что-либо такое, что позволит реализовать	
15	Я знаю, что имеет высший непреходящий смысл и как я могу реализовать его в своей профессиональной деятельности	

16	Я с уважением отношусь к ученику, к его уникальности и проблемам	
17	Я не вижу серьезной необходимости обновлять используемые методы работы	
18	Раньше у меня было больше шансов добиться успеха, чем теперь	
19	Все чаще я перестаю видеть положительные результаты своей профессиональной деятельности	
20	То, что я делаю, коллеги часто понимают совершенно неверно	
21	Я люблю знакомиться с новым взглядом на вещи, с иной позицией	
22	Я всегда могу найти время на радость, даже на уроке	
23	Я хочу, чтобы людям жилось лучше, и знаю, что это зависит и от меня	
24	Я люблю праздники в школе, когда все ученики и учителя чувствуют единение	
25	Я не знаю, что будет дальше, но мои отношения на работе слишком мало устраивают меня	
26	Постоянные заботы, дела. У меня практически не остается времени на личную жизнь	
27	Я требую от учеников, чтобы они знали то, что я им даю, хотя часто думаю, что им это вряд ли пригодится	
28	Жизнь часто бывает ко мне несправедлива	
29	Мое мнение о мире изменяется на протяжении жизни	
30	Я верю, мне хватит внутренних сил, чтобы преодолеть сложности жизни	
31	По-моему, не следует придавать слишком большое значение ошибке, которую совершает человек. Важно найти способ исправить ее	
32	Я обдумываю с разных позиций себя, свое поведение. Часто я пытаюсь понять, как меня видят мои ученики, учителя, родители учеников	
33	В нашей школе вряд ли могут произойти позитивные изменения	

34	У меня есть задумки, но нет возможностей, чтобы реализовать их	
35	Я хочу, чтобы моя работа меньше затрагивала мое личное время	
36	Мои профессиональные проблемы кажутся другим незначительными	
37	Я знаю много людей, умело решающих проблемы самореализации в профессии	
38	Если обстоятельства на работе не благоприятствуют мне, я вполне реализую себя в частной жизни, в своих хобби и увлечениях	
39	Каждый человек может поставить перед собой цель, работать и добиться успеха	
40	Я стараюсь обращать внимание на успехи ученика, а не выискивать его недостатки	
41	То, что будет в будущем с моими учениками, мало зависит от меня	
42	Меня не устраивают роли, которые заставляет играть жизнь	
43	Я легко могу поменять свою работу	
44	Все меньше я вижу вокруг себя умных и справедливых людей	
45	Если я вижу, что мои действия не приводят к положительному результату, я могу остановиться и начать все совершенно по-другому	
46	В жизни есть много прекрасных сторон, и деньги определяют очень мало	
47	Я люблю своих учеников и обретаю в работе смысл и радость	
48	Я открыто раскрываю коллегам свои проблемы, и они делятся со мной своими проблемами	
49	Я испытываю тревогу, когда задумываюсь о своей работе в школе	
50	Для меня важно получать за свою работу большие деньги	
51	Я не знаю, что сегодня правильно, а что нет	
52	Другие учителя видят в работе больше положительных результатов, чем я	

53	Чтобы учить детей, человек должен иметь представление о разных сторонах жизни	
54	От моего мнения и предложений зависит то, что делается в школе	
55	Я умею находить в своей жизни и в работе интересные, положительные моменты	
56	Меня волнуют интересы моих учеников, то, что они думают, чем живут, о чем переживают	

Интерпретация результатов

Результаты анкетирования необходимо внести в представленную таблицу по следующей схеме: вместо знака «+» вписать 1, вместо знака «+» вписать 0,5, а вместо знака «-» вписать 0. Первые четыре столбца характеризуют представленность стрессогенных факторов.

А		Б		В		Г		Д		Е		Ж		З	
Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1		2		3		4		5		6		7		8	
9		10		11		12		13		14		15		16	
17		18		19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30		31		32	
33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48	
49		50		51		52		53		54		55		56	
Итого		Итого		Итого		Итого		Итого		Итого		Итого		Итого	

Первый столбец (А) — фактор отсутствия перспективы.

Второй столбец (Б) — фактор негативного влияния внешних обстоятельств.

Третий столбец (В) — фактор потери смысла жизни.

Четвертый столбец (Г) — фактор отчуждения.

Для учителя, находящегося в кризисном состоянии, характерны высокие значения этих факторов. Он отчуждается от других людей, считает, что его плохо понимают. Такой педагог считает, что внешние обстоятельства негативно влияют на его жизнь и он не в состоянии самостоятельно определять свои жизненные ориентиры. В результате педагог перестает интересоваться новым, не стремится развивать себя.

Следующие четыре столбца характеризуют представленность факторов преодоления кризиса. Пятый столбец (Д) — фактор ориентации на новое, интенции на развитие. Шестой столбец, (Е) — фактор обретения самоконтроля. Седьмой столбец (Ж) — фактор обретения целей.

Восьмой столбец (З) — фактор открытости миру.

Для учителя, способного эффективно преодолевать профессиональные кризисы, характерно высокое значение этих факторов. Такой педагог открыт людям, миру, его тревожат не только свои проблемы, но и проблемы других людей, которые он стремится решать. Поэтому учитель постоянно работает над собой, интересуется новой информацией. Все это позволяет ему лучше осознавать себя и выработать четкие цели, принимать решения и следовать им. Такой человек обретает самоконтроль, он преодолевает внешние обстоятельства и эффективно реализует себя в жизни.

Примечание: Результаты анкетирования можно огласить на индивидуальной беседе с педагогом .

4.Способы снятия эмоционального напряжения.

Проговорить с участниками упражнения для снятия эмоционального напряжения. Продемонстрировать их на практике, а также объяснить их суть.

- **Дыхательная гимнастика с успокаивающим эффектом**

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Упражнение “Отдых”

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение “Передышка”

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

• “Звуковая гимнастика”

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

- А — воздействует благотворно на весь организм;
- Е — воздействует на щитовидную железу;
- И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О — воздействует на сердце, легкие;
- У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я — воздействует на работу всего организма;
- М — воздействует на работу всего организма;
- Х — помогает очищению организма;
- ХА — помогает повысить настроение.

- **Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)**

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Упражнение “Напряжение - расслабление”

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

- **Медитация**

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Упражнение “Концентрация на счете”

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Заключение.

5. Упражнение «Пожелание» (адаптированная по Евтихову О.В)

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, акцент на положительных качествах, которые способствуют преодолению профессионального выгорания.

Материалы: мяч или мягкая игрушка по выбору участников группы.

Инструкция: «Вам предлагается высказать пожелание в круг, другим участникам группы, о том качестве, которое, по вашему мнению, помогает преодолевать эмоциональное выгорание».

Участники передают мяч по кругу и высказывают свое пожелание.

6. Рефлексия “Мне сегодня...”

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов занятия.

Список использованной литературы

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, – с. 216 – 222.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.

Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.