# Тренинг «Профессиональное «выгорание»

# и его профилактика»

# Цель тренинга:

- Знакомство с понятием профессиональное "выгорание", его характеристиками особенности проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

- Анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

- Снятие напряжения, получение психологической поддержки.

Материалы и оборудование: колокольчик, кегли разного цвета, лист ватмана,   листы бумаги, стикеры, фломастеры.

Ход тренинга:

**1. ИГРА-ПРИВЕТСТВИЕ**

«Здороваемся локтями» (Фопель К. 2002)

Цель: Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Содержание: все участники рассчитываются на 1, 2, 3. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны; №3 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как участники примут исходное положение, им предлагается по сигналу (звону колокольчика) поздороваться как можно большим количеством присутствующих, назвав при этом свое имя и коснувшись друг друга локтями. Через 5 минут ведущий собирает участников в 3 подгруппы: №1 – у красной кегли; №2 – у синей кегли; №3 – у желтой. Они приветствуют друг друга внутри каждой из них (здороваются первые номера только с первыми, вторые – со вторыми и т. д.)

**2. 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 т. д.

Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

**3. МИНИ-ЛЕКЦИЯ**

«Профессиональное  «выгорание» педагога  и его профилактика»

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 сопряжена 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 взаимодействие, 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. Низкий уровень оплаты труда вынуждает многих воспитателей работать в две смены, а зачастую и дополнительную работу, связанную с репетиторством или уходом за детьми. Ко всему этому 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. Т. о., 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, ассертивности. и др.

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

**4. УПРАЖНЕНИЕ «Порой я балую себя»**

Цель: Познакомить с приемами снятия нервного напряжения описанными Мадэлин Беркли-Ален.

Содержание: перед началом тренер предупреждает слушателей, что сейчас каждому участнику понадобиться лист бумаги и вся информация, которую они запишут на листе, будет носит строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы коллег, сидящих рядом, и не спрашивать их о том, что они написали .

Инструкция: вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Далее группа разбивается на пары (при помощи взгляда) затем:

1. пары составляют слоган, отражающий  идею о том, почему необходимо иногда баловать себя;

2. по очереди записывают его на плакате «Порой я балую себя! ».

После этого раздаются карточки с рекомендациями Мадэлин Беркли-Ален, предлагает ознакомиться с ними и далее:

- отметить в них те пункты, которые приемлемы для Вас, но которые вы выполняете крайне редко или не выполняли раньше.

- дополните этот список одной-двумя оригинальными позициями. Эти оригинальные способы побаловать себя запишите на стикерах.

- прикрепите стикеры в любом порядке к плакату «Порой я балую себя! ».

Обсуждение: участники высказываются  в свободной форме о том:

- какие способы побаловать себя им больше всего понравились;

- какие они бы могли бы больше  попробовать использовать в будущем;

- ваше мнение о проделанной в ходе упражнения работы.

«ДЕВЯТЬСОВЕТОВ  М.БЕРКЛИАЛЕН»                                                                        К УПРАЖНЕНИЮ «ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника) .

2. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане) .

3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

7. В выходной позвольте себе подольше поспать.

8. Похвастайтесь перед  другом или родственниками своими достижениями.

9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

(М. Беркли-Ален «Забытое искусство слушать», СПб., 1997. с 193-194)

10.

11.

(Пункты 10 и 11 – это ваши замечательные уникальные рекомендации)

**5. Упражнение «Чему Я научился»**

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился.

Я узнал, что.

Я нашел подтверждение тому, что.

Я обнаружил, что.

Я был удивлен тем, что.

Мне нравится, что.

Я был разочарован тем, что.

Самым важным для меня было.

Мне сегодня.

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Обратная связь. Передача мяча по кругу, подведение итога занятия, вербализация участниками своих ощущений, впечатлений о тренинге.

**6. Раздаточный материал**

**ПАМЯТКА-РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И УСТРАНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО "ВЫГОРАНИЯ"**

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование "тайм-аутов". Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию". Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению "выгорания".

5. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания". Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.