**Групповая консультация с элементами тренинга на тему:**

**«ПРОФИЛАКТИКА**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА»**

Подготовила: педагог-психолог СПЦ Мокейчик Е.П.

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания, формирование позитивной «Я – концепции», диагностика эмоционального выгорания, развитие навыков саморегуляции, позитивного настроя на профессиональную деятельность, оказание помощи педагогам в осознании позитивных моментов педагогической деятельности.

План:

1. Психологический настрой на групповое взаимодействие. Упражнение «Откровенно говоря».

Материалы: карточки с незаконченными фразами (Приложение).

Упражнение выполняется в кругу.

Инструкция: «Уважаемые педагоги! Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно. Желательно говорить первое, что приходит в голову».

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

2. Анкетирование «Эмоциональное выгорание» (Приложение).

3. Теоретическая часть: «Проблема эмоционального выгорания».

Еще в 70-е голы прошлого столетия некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности, в частности, у педагогов. В результате психологического исследования было обнаружено, что на определенном этапе своей деятельности, через 5-10 лет, у некоторых через 15-20 лет, от начала профессионального труда у довольно большого количества педагогов начинали появляться такие симптомы, как: потеря интереса к своей работе, формальное отношение к своим обязанностям, конфликты с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у данной категории учителей начали развиваться соматические заболевания и невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было выявлено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса.

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.

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

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.

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

2. бессонница;

3. постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

4. пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;

5. повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

6. переживание негативных эмоций, для которых нет причин;

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

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

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

10. ощущение, что работа становится всё тяжелее и тяжелее, а выполнять её все труднее и труднее;

11. постоянно, без необходимости, берёте работу домой, но дома её не делаете;

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

13. эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям.

Вышеперечисленное – это признаки такого явления как эмоциональное 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.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т. д.»

4. Деловая игра «Плюс-минус: позитив».

Материалы и оборудование: пустые карточки для письма, ручки для каждого участника, карточки с позитивными аффирмациями (Приложение ).

Инструкция:

1. «Уважаемые коллеги! Предлагаю вам разделиться на две группы. Одна группа будет обсуждать и писать на карточках «Плюсы» педагогической деятельности. А другая – «Минусы». Каждая группа должна на одной карточке написать один фактор. Нужно заполнить столько карточек, сколько членов вашей группы». (При помощи жеребьевки определяется, какая группа над чем будет работать).

2. «После того, как мы написали «Плюсы» и «Минусы», я предлагаю вам все карточки сложить в одну коробку. Мы их перемешаем. (Коробка кладется психологом на центральный стол). А теперь мы поиграем в игру «Моя аффирмация». Будем во всем искать позитив. Любая ситуация, будь то положительная или отрицательная, дана нам для саморазвития. Мы с вами рассказывали на бумаге об успехах и трудностях нашей профессиональной деятельности, обозначив их «Плюсами» и «Минусами». Кроме той коробки, куда мы сложили наши карточки, у меня есть еще одна волшебная коробочка с полезными мыслеформулами, или аффирмациями, которые могут нам помочь. Вы будете по одному выходить, доставать из одной коробки «Плюс» или «Минус», зачитывать его вслух, а из другой коробки - мыслеформулу, которая поможет вам или усилить положительный эффект от «Плюса», или уменьшить отрицательный – от «Минуса». Из любой ситуации можно выйти с юмором и дать себе такую установку, которая поможет вам справиться со стрессом!».

5. Рефлексия. Обсуждение результатов консультации, эмоций, возникших в ходе ее.

6. Рекомендации (раздаточный материал):

«Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания

(рекомендации психолога)»

1. Будьте внимательны к себе: это поможет Вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

2. Любите себя, или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим наклонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.

4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

6. Находите время для себя, Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

В первую очередь, необходимо не допускать в свой внутренний мир депрессивных мыслей и «заунывных» чувств.

Немецкий психолог Вера Биркенбил советует:

«… если вас одолели тягостные мысли, измучили грусть и тоска, попробуйте уединиться( дабы не вызвать у окружающих недоумение своим неадекватным поведением) и наденьте на лицо улыбку. Пускай для радости нет никакого реального повода, всё равно попробуйте. Поначалу получиться лишь вымученная гримаса. Но её необходимо удержать хотя бы на минуту, Чтобы сигналы об этом выражении лица могли активно воздействовать на мозг. Не было случая, чтобы в течении минуты гримаса не начинала приобретать черты по-настоящему искренней улыбки. Параллельно начинает меняться и настроение, мир уже не кажется таким мрачным».

**Приложения**

Приложение

«Откровенно говоря…»

· Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…

· Откровенно говоря, когда я волнуюсь..

· Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями…

· Откровенно говоря, когда ко мне на собрание приходят родители…

· Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят заведующая или старший воспитатель…

· Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

· Откровенно говоря, когда мой рабочий день…

· Откровенно говоря, когда работа с детьми…

· Откровенно говоря, моя работа…

· Откровенно говоря, когда я думаю о работе…

· Откровенно говоря, мое здоровье…

· Откровенно говоря, когда я разговариваю с руководителем…

· Откровенно говоря, когда я вижу ребенка…

· Откровенно говоря, после рабочего дня…

· Откровенно говоря, когда наступает пятница…

· Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю…

· Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу…

· Откровенно говоря, неприятности на работе…

· Откровенно говоря, успехи на работе…

Приложение

Анкета «Эмоциональное выгорание»

1

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 мне 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

Карточки «Моя аффирмация» (позитивные утверждения).

· У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!

· Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!

· Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!

· Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!

· Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!

· Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!

· У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!

· Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!

· У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!

· Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!

· Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!

· Я ВЕРЮ В СЕБЯ!

· МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!

· Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!

· Я СЧАСТЛИВА!

· Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

· СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!

· МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!

· ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!

· Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!

· Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!

· Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!

· Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!

· Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!

· МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!

· Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!

· Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!

· Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!

· Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!

· КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!

· Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!

· Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!

· Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!

· Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!

· Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!

· У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!

· МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

· Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!

· Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!