

Тренинг для учителей

Как сохранить здоровье и «не сгореть на работе»

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи:

познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями и симптомами

обучить способам психической саморегуляции;

снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;

содействовать активизации личностных ресурсных состояний;

сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Вступление

Психолог: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать на нашем тренинговом занятии, которое называется «Как сохранить свое здоровье и не сгореть на работе».

Сегодня вы попробуете ответить себе на вопрос: «Мы работаем для того, чтобы жить или живем для того, чтобы работать?»

Нам важно знать с каким настроением вы пришли на это занятие и что вы от него ожидаете?

Упражнение-настрой. «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).

Комментарии для ведущего.

Психолог: Мы видим, что у всех позы разные, следовательно и настрой у всех разный: кто-то закрыт (показываем позу), кто-то открыт (показываем позу), кто-то напряжен (показываем позу).

Возможно, это связано с тем, что мы с вами мало знакомы. Давайте познакомимся.

Упражнение на знакомство

Психолог: В тренинге вам предоставляется возможность, обычно недоступная в нашей профессиональной жизни выбрать себе имя, которым вам бы хотелось, чтобы вас называли на протяжении занятия. Напишите его на яблоке, украсьте и прикрепите к одежде. Далее участники по кругу представляются и озвучивают ожидания от тренинга.

Теоретическая часть

Показ отрывка из фильма «Москва слезам не верит» про императора Диоклетиана

Психолог: Сейчас Предлагаю посмотреть видеофрагмент из любимого всеми нами фильма «Москва слезам не верит»

Вопрос: Почему император Диоклетиан уехал выращивать капусту?

Вообще, последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе. **Синдром профессионального выгорания** – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ в основном возникает у тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие»

Выгорание-это своеобразная псих. защита, с помощью которой психика пытается себя защитить от неблагоприятных факторов. Выгорание-это всегда результат чего-то; это накопленные внутри себя и неотрагированные эмоции.

Стадии профессионального выгорания.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

Первая стадия может длиться от 3-5 лет

- начинается приглушение эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»
- наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои выполнении каких – либо двигательных действий. Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий специалистом на фоне ощущения нервно – психической напряженности.

Вторая стадия может длиться от 5-15 лет

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;
- у специалиста падает интерес к работе, к общению (желание «никто бы меня не трогал»);
- происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;
- повышается раздражительность;
- увеличивается число простудных заболеваний.

Третья стадия (личностное выгорание) Длится до 20 лет

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, оупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;
- появление хронических заболеваний (сердечно – сосудистая система, желудочно – кишечный тракт).

СПВ-это не болезнь, а предболезненное состояние, так называемое состояние схожее с горением электрической проводки перед электрическим замыканием. И чтобы не заболеть необходимо либо обратиться за помощью, либо помочь себе самому.

По каким признакам мы можем судить о том, что у человека есть то самое выгорание на работе. Обсуждение ... Существует около 100 симптомов СПВ. Мы предлагаем Вашему вниманию 10 наиболее ярких и значимых. Перечисляем симптомы. Участники тренинга должны хлопнуть, если обнаруживают у себя данный симптом.

Чувство постоянной усталости

Беспричинные головные боли, расстройства желудка

Бессонница

Безразличие, скука

Повышенная раздражительность

Чувство страха, что «я не справлюсь»

Желание отложить работу «на потом»

Снижение энтузиазма

Негативная установка на будущее

Чем чаще вы хлопали, тем выше вероятность возникновения синдрома профессионального выгорания.

Выберете для себя самый ярко выраженный симптом, который вас беспокоит больше других, запишите его и отложите пока в сторону.

СПВ-это не болезнь, а предболезненное состояние, так называемое состояние схожее с горением электрической проводки перед электрическим замыканием. И чтобы не заболеть необходимо либо обратиться за помощью к специалисту, либо постараться помочь себе самому. Мы готовы поделиться с Вами некоторыми приемами и упражнениями.

3. Практика

Существует китайская поговорка: «Расскажи мне – и я забуду

Покажи мне – и я запомню

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Человек усваивает:

10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

Сейчас я предлагаю поработать с проблемой профессионального выгорания на практике.

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания. Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь..

Откровенно говоря, когда я проверяю тетради...

Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...

Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители...

Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи или методисты...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день...

Откровенно говоря, когда я провожу свой урок...

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 директором...
Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
Откровенно говоря, после рабочего дня...
Откровенно говоря, когда я заполняю журнал...
Откровенно говоря, когда я выставляю оценки...
Откровенно говоря, когда наступает пора каникул...
Откровенно говоря, когда я слышу звонок на урок...
Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
Откровенно говоря, неприятности на работе...
Откровенно говоря, успехи на работе...

Психолог: Посмотрите, как по-разному и в то же время одинаково мы воспринимаем некоторые ситуации. Имеем похожие мысли, чувства. Но стоит задуматься, на любые фразы и ситуации вы чаще думаете о плохом развитии и исходе или о хорошем?

Если вы ловите себя на мысли что испытываете много негативных эмоций по отношению к рабочим ситуациям, то это один из признаков того, что вы уже подвержены эмоциональному выгоранию, и повод задуматься об улучшении ситуации.

Упражнение «Дорога»

Психолог: Озвученные Вами предложения, позволили увидеть, что у каждого на разных этапах возникают общие профессиональные трудности, которые мы по-разному переживаем. Отличаются также и ресурсы, которые каждый из нас использует в сложной ситуации, вне зависимости от того в какой из сфер своей жизни мы переживаем стресс.

Сейчас я предлагаю Вам небольшую методичку, которая позволит Вам больше узнать о себе и об особенностях своего поведения в стрессовой ситуации.

Инструкция: «Вообразите, что Вы идете по лесу. Вы очень ясно представляете этот лес — какие там растут деревья, какая трава, цветы насекомые, животные, как он освящен, какое это время года. На листе А4, нарисуйте, пожалуйста изображение дороги или тропинки, по которой Вы идете через этот лес.

Потом Вы находите на земле чашку. Её тоже вообразите во всех подробностях: старая или новая, чистая или грязная, из чего сделана, какого цвета размера. Нарисуйте, пожалуйста, изображение чашки на дороге.

Продолжая гулять, на Вашем пути неожиданно возникает препятствие. Представьте в подробностях увиденные образы, а также свои ощущения и действия. Что это за препятствие? Как оно выглядит? Что из себя представляет? Нарисуйте, пожалуйста, его.

Если нарисовали препятствие, подумайте, пожалуйста, что Вы предпримете? Как выйдете из положения? Нарисуйте, пожалуйста, возможные варианты выхода из сложной ситуации.

Когда Вы преодолеваете препятствие, то продолжаете прогулку...»

Ключ к тесту:

Лес- это общество. Состояние леса указывает умение жить в обществе. Какой для вас этот лес, таким вы видите окружающий мир людей.

Чашка- это вы сами, ваш собственный образ. Какой он: чистый и светлый или темный и грязный?

Препятствие и то, как вы преодолеваете его,- это умение справляться с трудностями.

Какие ресурсы Вы используете – личные (психологические, физиологические, профессиональные) или средовые (поддержка друзей и родных).

Психолог: На Ваших рисунках мы видим, что для преодоления стрессовой ситуации, используем различные ресурсы, складывающиеся из ресурсного состояния (физического и душевного) и личностной составляющей, состояния духа, личностной силы. Рассмотренные ресурсы, несмотря на их разнообразие и богатство образов, предложенное Вами, характеризуют одну из сфер нашей жизни. Посмотрите, пожалуйста, на слайд, на котором данные сферы представлены и распределите их по степени значимости для вас:

Я

Работа

Семья

Друзья

Комментарии:

Посмотрите, пожалуйста, на слайд, там вы можете увидеть оптимальный вариант распределения, который предлагают профессиональные психологи.

Есть ли среди Ваших вариантов оптимальные?

Озвучьте, пожалуйста, по желанию, что поставил на первое место каждый из Вас?

Специалисты считают, что оптимальным является такое распределение, где на первом месте стоит «Я»,

Человек может быть усталым и физически, и душевно, но держать себя в ресурсе должен все равно сам, потому, что больше решать задачу – некому.

Единственный человек, который всегда со мной – это я сам. Мои взаимоотношения с собой продолжаются вечно. Подумайте. А как я отношусь к себе? Просыпаюсь ли я по утрам с радостью, что я здесь? Хорошо ли мне наедине с собой? Нравится ли мне мои мысли? Люблю ли я свое тело? Если у меня недостаточно хорошие отношения с самим собой, как у меня могут возникнуть хорошие отношения с кем-нибудь еще?

Все начинается с любви к себе. Если Вы по-настоящему любите себя, Вы становитесь спокойным, цельным человеком. И у Вас устанавливаются прекрасные отношения в семье и на работе. Вы обнаружите, что по-новому реагируете на различные ситуации и окружающих Вас людей.

Чтобы Вы могли поверить в мои слова, я предлагаю Вам посмотреть на портрет успешного человека.

Упражнение «Посмотри на хорошего человека»

Материалы: Для этого упражнения понадобится сумочка и зеркальце (6 - 9 см). Зеркальце крепится так, чтобы при открытии сумочки взгляд падал именно на него.

Психолог: В сумочке находится портрет человека, который любит себя и любим другими, это портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного человек на свете. Загляните, пожалуйста, в сумочку и посмотрите на его портрет.

При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные участники раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из участников увидит собственное отражение в зеркале, а значит, самого себя.

Комментарии:

— Кто согласен с увиденным? А кто не согласен? Почему?

— Какие чувства у вас вызвало увиденное?

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик
Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке феи подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

На работе задержали зарплату.

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вы поздно приходите с работы домой

Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

Вы попали под сокращение.

Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

Новый коллектив, новые перспективы.

Упражнения на саморегуляцию Упражнения направлены на снятие мышечных зажимов: лица, шеи, плечевого пояса, позвоночника, поясницы, на мышцы рук (предплечье, плечо, кисть), ног (бедро, голень, стопа)

Упражнение «Рисуем с помощью манки»

Материалы: цветные мелки, клей ПВА, бумага, салфетки, фломастеры или восковые мелки, манная крупа, музыкальное сопровождение.

Инструкция: « По середине листа А4 (на весь лист) нарисуйте образ вашего симптома. Вы, наверное, уже поняли, что мы будем приклеивать нашу манку, создавая необходимый рисунок или образ. Клея нужно брать немного, т.к. он быстро высыхает.. Манку насыпайте побольше, чтобы

при высыхании сохранилась фактура и цвет, лишнюю крупу можно стряхнуть на соседний листок. приступайте к творчеству. ». Включить музыку. Раздать салфетки для рук.

Завершение.

Психолог: Давайте представим, что дерево - это наша работа. Каждый из вас может внести в свою работу или в работу коллеги что-то новое, яркое и позитивное. На яблоках записываем пожелания для всех участников группы, относящихся к работе. Затем, выходим по очереди озвучиваем его и вешаем на дерево.

Таким образом, на нашем дереве появились плоды. Эти плоды появились благодаря Вам и Вашим коллегам. Так и в нашей профессиональной жизни пусть появляются результаты, которые будут нас радовать, двигать вперед, несмотря ни на что. И мы не должны забывать, что рядом есть люди, которые всегда поддержат и помогут.

В разработке тренинга использованы материалы Педагога-психолога Парфеновой Ю.А.