

***ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ
СЕМІНАР-ТРЕНІНГ
НА ТЕМУ
«ПРОФЕСІЙНЕ ТА ЕМОЦІЙНЕ
ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА»***

Підготували

методист Смолярчук В.В.

психолог Сабатіна Н.В.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ
СЕМІНАР-ТРЕНІНГ
НА ТЕМУ
«ПРОФЕСІЙНЕ ТА ЕМОЦІЙНЕ
ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА»**

Усе в твоїх руках...

Народна мудрість

МЕТА: ознайомити педагогічних працівників з особливостями професійного та емоційного вигорання педагога; розвивати вміння та навички подолання негативних наслідків стресових ситуацій; сприяти емоційному розвантаженню з метою підвищення рівня самооцінки та самоповаги.

ЗАВДАННЯ:

- провести діагностику педагогічних працівників щодо рівня емоційного вигорання (за методикою К.Маслача та С.Джексона);
- зробити теоретичний аналіз досліджень феномену професійного вигорання, його проявів, причин, стадій професійного вигорання;
- визначення шляхів його профілактики та подолання;
- надати практичні поради щодо боротьби з професійним та емоційним вигоранням.

ОБЛАДНАННЯ: епіграф семінару-тренінгу, комп'ютерна презентація, релаксаційна музика, кульки, відеоролики, ватман, паперові «зерна» і «колосся» для «засівання нивки», психолого-педагогічні рекомендації.

**Алгоритм
семінару-тренінгу**

I. Організаційно-вступна частина.

1. Запрошення педагогічних працівників до аудиторії.

2. Вступне слово методиста ліцею.

Сьогодні добре знайомим явищем у навчальних закладах є синдром емоційного та професійного вигорання.

Постійна втома, емоційна спустошеність, байдужість, відчуття відсутності соціальної підтримки, постійні докори учням та їхнім батькам, незадоволення професією - мабуть знайоме явище для багатьох присутніх, а це і є прояви синдрому емоційного та професійного вигорання.

(Ознайомлення з темою семінару-тренінгу, метою і завданнями, правилами роботи).

2. Вправа «Засівання нивки»(очікування).

Приходячи на будь-який захід, ми працюємо, відпочиваємо і, безперечно, чогось очікуємо. Чого ж чекаєте ви від сьогоднішнього заняття?

Усім відомо, що головна місія вчителя – засівати душі вихованців зернами доброти, людяності, тому кожен із вас зараз отримає «зернину», на якій ви запишете свої очікування від семінару та своєї роботи на ньому. (На виконання 2 хв.)

Після цього кожен із вас прочитає, що записано на його «зернині», а Наталія Володимирівна прикріпить її на нашу «педагогічну нивку». (Виконується завдання).

Подивіться як щедро засіяна наша нивка, маю надію, наприкінці семінару ми зберемо щедрий урожай!

II. Теоретико-практична частина

Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності.

Синдром «професійного вигорання» - один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності.

Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Дж.Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі.

Факторами, які впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

2.1. Вправа-асоціація «Айсберг».

Напевно усім відома трагічна історія «Титаніка».

Ще до цих пір остаточно невідомо, чому лайнер, який неможливо потопити, став жертвою такої сумної долі. Єдине, що можна стверджувати - 1503 людських життя, лише за 30 хв., спочили на дні океану в ту трагічну ніч 14 квітня 1912 року.

Що стало причиною трагічної гибелі «Титаніка» ?

Айсберг! То що ж таке айсберг? Які виникають у вас асоціації, пов'язані зі словом «айсберг»? (краса, велич, холод, могутність, небезпека...)

Айсберг – це велика гора криги, 90% якої криється під водою і лише 10% - на поверхні. Саме тому він небезпечний.

А люди схожі на айсберг у багатьох відношеннях. Те, якою людиною постає перед нами, - це лише 10%. Найважливіша людська частина знаходиться схованою і саме ця частина може потягнути її за собою на дно.

Що можна зробити, щоб уникнути небезпеки?

У нашому випадку – не набути синдрому професійного вигорання.

Передусім, ми повинні знати, що це таке, його ознаки та прояви, а згодом і методи боротьби.

Можливо хтось скаже: «Для чого нам це?» Я дам відповідь : професійне вигорання тягне за собою емоційне. Людина ж без емоцій не може існувати.

Життя без емоцій це рутинна, неповноцінна життя. А щоб життя, та обрана вами професія, приносила завжди задоволення, у мене до вас прохання – будьте сьогодні активними і спробуйте максимально взяти з семінару потрібне.

2.2.Пропоную вашій увазі відеоролик «Щоб дізнатися думку вчених, щодо емоційного вигорання» (перегляд відео...)

Ми з вами дізналися, що синдром «професійного або емоційного вигорання» – складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.

Яким чином проявляється синдром «професійного вигорання»?

Синдром виявляється у

- ✓ депресивному стані;
- ✓ почутті втоми і спустошеності;
- ✓ втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці;
- ✓ негативній настанові щодо роботи і життя в цілому.

Якщо подібний синдром спостерігається у педагогічного працівника, то це стає небезпекою для його учнів, тому що, настрій наставника швидко передається підопічним.

2.3. Психолог ліцею - Наталія Володимирівна провела з вами діагностику за методикою К.Маслача та С.Джексона на визначення рівня емоційного вигорання. Результати діагностики: (перегляд слайду 7)

- Опитуванням охоплено - 36 педагогічних працівників, з них*
- симптом «емоційного вигорання» склався у 72 % педпрацівників;
 - симптом «емоційного вигорання» на стадії формування у 25%;
 - симптомом «емоційного вигорання» не склався 3%.

2.4. Складові «синдрому вигорання»:

Синдром вигорання включає в себе три основні складові:

- **емоційну виснаженість;** (*під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.*)
- **редукцію професійних досягнень.** (*редукція професійних досягнень — виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.*)
- **деперсоналізацію;** (*під деперсоналізацією (дегуманізацією) — цинічне відношення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при*

деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють)

2.5. Симптоми «синдрому вигорання».

Для того, щоб впевнено керувати своїми емоціями, розуміти що з нами відбувається необхідно розумітися на симптомах «синдрому вигорання», яких розрізняють три:

➤ **Психофізичні симптоми:**

- почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- відсутність реакції цікавості та страху;
- загальна слабкість, зниження активності і енергії;
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння;
- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;

➤ **Соціально-психологічні симптоми:**

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія, почуття пригніченості;
- підвищена дратівливість, часті нервові «зриви», «відхід у себе»;
- почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому;
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»).

➤ **Поведінкові симптоми:**

- відчуття, що роботу виконувати стає все складніше і складніше;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- незалежно від необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- витрата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій;
- відсторонення від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання психотропних засобів.

Оскільки нашу роботу ще не закінчено, а ви, можливо, трішки втомилися, пропоную для розрядки попрацювати з психологом ліцею.

2.6. Психолог ліцею інструктує щодо виконання вправи «Повітряні кульки» час виконання (5 хв.). Під демонстрацію відеоролику «як розпускаються квіти» тренер запускає учасникам три повітряних кулі. Одна надута дуже сильно, друга – дуже слабо, а третя куля – в міру. Педагогічні працівники перекидають кулі один одному.

Питання для обговорення

- *Як ви думаєте, чим ці три кулі відрізняються одна від одної?*
(за ступенем наповненості повітря)
- *Що загрожує кулі, яка надута надмірно? (вона може луснути).*
- *Що загрожує кулі, що надута дуже слабо? (вона занадто м'яка і не може зберегти форму кулі навіть за незначного натискання на неї)*
- *Яка куля довше «проживе»? (у міру надута).*
- *Чи траплялося вам бачити людину, про яку можна було б сказати, що вона ось-ось лопне?*
- *Як ви думаєте, які почуття її переполюють?*

Коментар психолога ліцею .

3. «Психологічна допомога в боротьбі із синдромом професійного вигорання» (виступ психолога).

Як уже зазначалося раніше, синдром професійного вигорання — це виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї (що мабуть є найвагомішим).

Синдром професійного вигорання — один із проявів стресу, з яким стикаються педагогічні працівники у професійній діяльності.

Стрес... Саме слово «стрес» викликає в нас не зовсім приємні відчуття. Проте давно доведено, що без стресу жива істота просто гине. Однак занадто велика кількість стресових ситуацій різного ступеня є «токсичною» для людської психіки. Тому кожному з нас потрібно визначити для себе й спробувати встановити рівень напруження, необхідний для благополучного існування.

Мабуть ви не вживаєте слово «вигорання», а замість цього користуєтеся словами: стрес, емоційний розлад, перевтома, криза, «уже більше не можу», «набридло все...».

Учителів легко розпізнати. Вони завжди намагаються зробити більше, ніж мають на те сили. Вони не можуть самотійно зупинитися. Навіть коли хворіють, вони йдуть на уроки: їм здається, що на них тримається весь світ.

Вважають, що успіху досягає саме той, хто знає, що робити, зазнавши невдачі. Виникає питання. Чи можна запобігти ось тим невдачам?

Поради психолога

Рекомендую звернути увагу, прислухатись та використовувати такі прості і доступні поради:

- **Насамперед—учіться планувати.** (Пам'ятайте! Дезорганізація може призвести до стресу).
- **Визнайте й прийміть обмеження.** (Багато з нас ставлять перед собою абсолютно недосяжні завдання. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи невідповідності).

- **Розважайтесь.** (Іноді необхідно втекти від життєвих проблем. Знайдіть захопливе й приємне заняття)
- **Учіться терпіти й прощати.** (Нетерпимість до інших призведе до гніву. Спробуйте зрозуміти, як почувуються інші люди, це допоможе вам прийняти їх).
- **Будьте позитивною особистістю.** (Не критикуйте й учіться хвалити інших. Зосередьтеся на позитивних рисах людей).
- **Уникайте нездорової конкуренції.** (В житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох сферах життя створює напруження й тривогу, робить людину агресивною).
- **Якщо у вас проявилися негативні емоції** (Ви зазнали невдачі, не змогли згуртувати учнів на уроці, посварилися — ви починаєте себе картати, ніби того могло б і не бути, якщо б.... Відповідно, у вас виникають негативні емоції до себе. Зміна емоцій—це нормально для психіки людини. Але інколи негативні емоції стають застійними, ось тоді вони й позначаються на здоров'ї людини. Застійні емоції нагадують заїжджену платівку: звучить завжди одна і та сама музика, яка стомлює, дратує, відвертає увагу від усього іншого, і зняти її чомусь нелегко.)

Як же запобігти цьому? Потрібно зусиллям волі спрямувати думки на інший об'єкт, перенести свою увагу на щось приємне.

- Допоможе й самонаказ з інтонацією впевненості і вимогливості: Наприклад («Усе, висновки для себе зроблено, урок життя пішов на користь. Більше цього не буде».)
- Дуже добре, якщо поруч буде людина, якій ви зможете розповісти про свої неприємності. Проблема відсутності такої людини періодично постає перед багатьма, тому цінують тих, до кого можна звернутись у скрутну хвилину.
- можна **зробити собі подарунок**, але не слід робити цього часто, оскільки радість поступово буде зменшуватися, увійде у звичку.
- **Допоможіть іншому.** Перенісши увагу на допомогу іншому, ви не тільки зробите добру справу, а й допоможете собі вийти з пасивного стану, активізуєте себе, адже творити добро завжди приємно.

- *А якщо у вас є можливість **поспати** — то це найпростіший спосіб розпрощатися з поганим настроєм. Відпочивший мозок спрямує вас у русло оптимістичного ставлення до життя і проблем. Недарма в народі кажуть: «Ранок мудріший за вечір».*

*Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «**За що?**» бажано перетворювати на позитивне «**Для чого?**».*

Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація?

Які висновки я маю з неї зробити?

Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматися як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: **«Що посієш, те й пожнеш»**. А щоб мої слова не здалися пустоцвітами, пропоную переглянути фрагмент з док.фільму «Вода» про те, як япон.вчений проводив дослідни з водою. (відео перегляд)

Кожен з вас зробить власні висновки, тільки пам'ятайте, що організм людини на 80-90% складається з води.

3.1 Вправа «Урожайна нивка» Шановні колеги!

На початку семінару кожен з вас чогось очікував. Від ваших очікувань, була засіяна нивка, яка має прорости гарним урожаєм.

Зараз вам роздадуть колосочки, на яких ви (уповдовж 2 хв.) запишите свої відгуки, щодо роботи на семінарі-тренінгу. (*Озвучення результатів та прикріплення їх на «нивку»*)

Таким чином у нас заколосились зерна наших напрацювань та результатів роботи.

III. Підсумки семінару-тренінгу

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання.

Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, що приносить радість. А робота без радості - пришвидшує вигорання в багато разів.

Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме!

Легенда «Усе у твоїх руках»

Колись давно в Африці жив розумний, але дуже пихатий вождь. Увесь день його складався з примірювання вишуканого вбрання та розмов із підданими про свій розум. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось прокотилася чутка, що в пустелі з'явився мудрець. Розлютився вождь, як можна вважати якогось старця найрозумнішим, та запросив мудреця до себе...

Коли настав день зустрічі вождь сидів на троні й тримав у руках за спиною метелика. До нього підійшов невеличкий худорлявий чоловік, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. І тоді, посміхаючись, вождь сказав:

«Скажи-но мені, що я тримаю в руках: живе чи мертво?».

Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: «Усе в твоїх руках!»

Тому, шановні колеги, я певна: дамо ми можливість завітати до нас синдрому професійного вигорання чи ні – залежить більшою мірою саме від нас. Недаремно ж епіграфом до сьогоднішнього семінару є слова мудреця: «Усе в твоїх руках». Усе в Ваших руках – шановні колеги!

Пропозиції :

Дирекції ліцею:

- сприяти педагогічним працівникам у реалізації творчого потенціалу, створити для них «ситуацію успіху» й розуміння.

Членам методичної ради та психологу:

- здійснювати профілактику синдромів професійного та емоційного вигорання у формі інтерактивної роботи використовуючи методи арттерапії, прийоми релаксації;
- здійснювати порівняльний аналіз психодіагностики із метою визначення емоційного стану педагогічних працівників.

Головам методичних комісій:

-обговорити методичні рекомендації щодо порушеної проблеми на засіданнях МК.

Педагогічним працівникам:

- урахувати рекомендації щодо профілактики синдромів професійного та емоційного вигорання;
- розвивати й зміцнювати елементарні навички і вміння протистояти стресовим ситуаціям.