ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЕМІНАР – ПРАКТИКУМ «**ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ’Я ПЕДАГОГА. ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»**

**Мета:** поглибити знання вчителя про емоційне вигорання , ознайомити зі способами керування емоційними станами і способами саморегуляції.

**Завдання:** зміцнити психічне здоров’я педагогічних працівників, сформувати навички володіння методиками підвищення стійкості до стрес-факторів у педагогічній діяльності.

**Обладнання:** папір формату А1, А4, ручки, маркери, олівці.

**Хід заходу**

**I. Організаційний блок**

**Вступ.**

**Експеримент «Повна банка»**

У літрову банку накладаємо доверху камінців і запитуємо педагогів:

* Чи повна вона?

Тоді беремо горох і висипаємо в банку.

* Чи повна вона?

Тоді беремо пісок і знову засипаємо банку.

* Чи повна вона?

Тоді беремо воду і виливаємо в банку аж до останньої краплі.

**Висновок:** банка – це ваше життя. Камінці – найважливіше в ньому(сім’я , здоров’я, друзі, діти), горох – речі, важливі саме для вас( робота, дім), пісок – це так, різні дрібниці. Якщо спершу заповнити банку піском, у ній не залишиться місця для гороху і камінців. І так само в нашому житті: якщо гаяти свій час та енергію на дрібниці, то не залишиться місця для найважливішого. Робіть те, що тішить вас: грайтеся з дітьми, приділяйте увагу чоловікові чи дружині, зустрічайтеся з друзями, займайтеся улюбленими справами, але не забувайте про камінці – найважливіше! Мабуть, ви хочете знати, що означає вода? Вода доводить нам, що хоч би яким не було бурхливим ваше життя, у ньому завжди має бути час для умиротворення вашої душі.

Тому тема нашого тренінгу - «**ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ’Я ПЕДАГОГА. ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»**

**Привітання.**

* **назвати своє ім’я;**
* **продовжити речення «У людях я найбільше ціную..»**

**Прийняття правил роботи в групі**

* добровільність
* щирість, відвертість
* доброзичливість
* активність
* конфіденційність
* взаємоповага
* один говорить – всі слухають
* говорити коротко, по черзі, за темою заняття
* правило піднятої руки

**Діагностування**

За допомогою анкетування визначить, чи притаманний вам синдром емоційного вигорання.

**Анкета для виявлення емоційного вигорання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ознака | Так(+)/Ні(-) |
| 1 | Після закінчення запланованої роботи думки про неї не залишають вас |  |
| 2 | Частішають випадки незадоволення собою |  |
| 3 | Почуття підвищеної відповідальності |  |
| 4 | Постійна тривожність |  |
| 5 | Часті випадки прискореного серцебиття |  |
| 6 | Поганий сон |  |
| 7 | Брак часу |  |
| 8 | Дефіцит сили й енергії |  |
| 9 | Відчуття «загнаності в клітку» |  |
| 10 | У вас інколи виникає думка про власну неспроможність |  |

Якщо ви набрали 4-5 «+», у вас формується синдром «емоційного вигорання».

**II.Теоретичний блок**

Щоденна робота педагога є досить великим навантаження на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обміркування або розрахунку найбільш вдалого рішення.

Створюючи для учнів умови емоційного комфорту, турбуючись про їх здоров’я, розвиток та безпеку, педагоги буквально «згорають» на роботі, частіше за все забуваючи про свої емоції, які «тліють» і з часом перетворюються у «полум’я».

Емоційне вигорання – це синдром, який розвивається під впливом хронічного стресу і постійного навантаження, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Емоційне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій без «розрядки» або «вивільнення» від них.

Уперше поняття СЕВ (синдром "емоційного вигорання") увів американський психолог Дж. Фрейденберг 1974 року.

Одним із найбільш важливих пускових механізмів професійно­го вигорання є звуження особистісного простору та інтересів до професійної діяльності.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові:

*-*  *емоційну виснаженість;*

*- деперсоналізацію;*

*- редукцію професійних досягнень*.

Під ***емоційною виснаженістю*** розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

***Деперсоналізація (дегуманізація)*** — цинічне відношення до роботи та до її об'єктів.

***Редукція професійних досягнень*** — виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Вигорання відбувається дуже поступово (I стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

**III.Практичний блок**

**Вправа «Баланс бажаний і реальний»**

**Мета**: визначити, яке місце в житті займає професійна й особиста складова.

Пропонується намалювати два однакові кола.

Орієнтуючись на внутрішні відчуття розділити перше коло на сектори, які б відповідали кількості часу, який зараз реально відводиться в житті людини:

1. На роботу
2. На сім'ю, хатню роботу
3. Лише на себе(відпочинок захоплення).

В іншому колі потрібно відобразите ідеального співвідношення вказаних секторів для людини.

***Обговорення***

* Чи є відмінності?
* У чому вони полягають?
* Чому так сталося?
* Що можна зробити, аби наблизити кола одне до одного?
* За рахунок чого?
* Від кого або від чого це залежить

**Релаксація. Вправа «Гора з плечей»**

**Мета:** зняти м’язову напругу, підвищити впевненість у собі, поліпшити настрій.

Учасники максимально високо піднімають плечі, відводять їх якнайдалі назад і опускають.

**Вправа « 16 асоціацій»**

**Мета**: отримати матеріал для осмислення власних джерел переживання негативних емоцій на роботі

Горизонтальний лист А-4 розділити на 5 вертикальних колонок. В першій написати 16 асоціацій на слова «Моя робота». В другій колонці пишуться асоціації на слова з першої колонки, об'єднуючи їх попарно(перше і друге, третє і четверте і т.д.), в третій колонці асоціації на пари з другої колонки. Продовжувати роботу поки в п'ятій колонці залишиться і слово-асоціація. Його потрібно зобразити у вигляді схематичного малюнка.

**Запитання для зворотного зв’язку:**

* Важко було виконувати завдання?
* Який образ у вас вийшов позитивний чи негативний?
* Зображення на вашому малюнку символізує те що у вас є чи те чого ви прагнете?

**Мозковий штурм «Мої ресурси»**

**Мета**: усвідомлення того, що на приємні для себе заняття достатньо часу, але з різних причин учасники цього не роблять.

**Хід вправи**

У кожного з нас є свій спосіб самовідновлення, який йому допомагає найкраще, але він не завжди може бути доступний у потрібний момент.

В колонку записуються всі відповіді. Їх можна поділити на чотири групи:

* Близькі люди (сі**м’я**)
* Захоплення (хобі)
* Робота
* Друзі

І не секрет, що якщо чогось багато, а щось відсутнє, то ми отримуємо дисбаланс, таки чином ми не можемо повноцінно відновитися і стаємо більш схильні до СЕВ.

**Релаксація. Вправа «Керування гнівом»**

**Мета:** допомогти впоратися зі стресовою ситуацією, заспокоїтися, зняти негативні емоції( гнів, хвилювання, страх).

Вправа виконується сидячи або стоячи.

Дихаємо «животом». Вдих носом, рахуючи до чотирьох, видих через рот, рахуючи до п’яти. Вправа виконується до заспокоєння.

**Вправа «Ловець блага»**

**Мета:** ознайомити учасників з прийомами позитивної психотерапії, навчити прийомам саморегуляції.

Інструкція.

Щоб з вами не сталося, в усьому намагайтеся знаходити позитивні сторони. Давайте потренуємося. Знайдіть і запишіть, будь ласка, позитивні моменти в наступних ситуаціях:

1. Ви збираєтеся на роботу, погода зустрічає вас проливним дощем.

2. Ви спізнилися на автобус.

3. У вас немає грошей, щоб поїхати кудись у відпустку.

**Розминка «Бабуся пече пиріжки»**

**Рефлексія**

**«Мій настрій»**. Обмін враженнями та обговорення тренінгу.

**Психолог**. Ми сьогодні чудово попрацювали. Дякую! Бажаю успіхів у професійній діяльності та здоров’я. Адже, за словами Артура Шопенгауера, «Десять десятих нашого щастя залежить від здоров’я».

ПОРАДИ ЩОДО САМОСТІЙНОГО ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

* Навчіться розуміти свої почуття. Усвідомлення того, що відбувається з вами в цей момент, вже є «рятівною паличкою» в ситуації стресу, навіть якщо у вас немає можливості поділитися з кимось своїми проблемами.
* Привчіть себе починати розмову про особисті невдачі та проблеми описом своїх до­сягнень та успіхів. Це принесе вам внутрішню гармонію та врівноваженість.
* Навчіться просити про допомогу. Можливо, спочатку це буде непросто. Може з'явитися страх, що колеги подумають, наче ви не здатні впоратися з тим чи тим поставле­ним завданням. Однак, правильно розподіливши обов'язки, ви зможете ефективніше про­являти свої професійні навички та якості.
* Не відмовляйтеся від допомоги. Прийнявши її, ви водночас робите щасливим і того, хто запропонував цю допомогу, і себе.
* Займіть активну позицію — це один із найдієвіших способів. Не очікуйте, що нелег­кі переживання, властиві для професійного вигорання, минуть самі собою.
* Пропишіть у своєму розпорядку дня час для сну та відпочинку. Виділіть стільки часу, скільки зможете, і визначте максимальний проміжок можливого скорочення. Наприклад, за­плановано дві години. Можливість скорочення — не більше 15 хвилин. Спочатку усвідомлено дотримуйтеся запланованого розкладу, доки це не стане звичкою. Зберіть «банк ідей» для проведення дозвілля. Коли виникатиме відчуття розгубленості — «А що ж робити?» — за­глядайте в складений заздалегідь список.

**Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання**

(за В. Бойко)

*Інструкція.* Дайте відповідь «так» чи «ні» на поставлені запитання.

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар’єри.
2. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності і зараз займаю не своє місце.
3. Коли я відчуваю втому або напруження, то намагаюся скоріше закінчити справи.
4. Моя робота притуплює емоції.
5. Я відверто втомився від проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
6. Робота приносить мені усе менше і менше задоволення.
7. Я б змінив місце роботи, якби видалася нагода.
8. Через втому або напруження, я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.
9. Я спокійно сприймаю претензії до мене з боку керівництва та колег по роботі.
10. Спілкування з колегами по роботі спонукає мене триматися осторонь від людей.
11. Мені усе важче встановлювати і підтримувати контакти з колегами.
12. Обстановка на роботі мені видається дуже важкою і складною.
13. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи.
14. Я дуже переживаю за свою роботу.
15. Колегам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них.
16. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить людям користь.
17. Останнім часом мене переслідують неуспіхи на роботі.
18. Я зазвичай виявляю інтерес до колег і окрім того, що стосується справи.
19. Я іноді ловлю себе на думці, що працюю автоматично, без душі.
20. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
21. Успіхи у роботі надихають мене.
22. Ситуація на роботі, у якій я опинився, здається майже безвихідною.
23. Я часто працюю понад силу.
24. У роботі з людьми я керуюся принципом: не витрачай нерви і бережи здоров’я.
25. Іноді я їду на роботу з важким почуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я докладаю.
27. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.
28. Зазвичай я підганяю час: скоріше б закінчився робочій день.
29. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
30. Моя робота мене дуже розчарувала.
31. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те чого я досягаю в силу обставин.
32. Моя кар’єра склалася вдало.
33. Якщо видається нагода, я приділяю роботі менше уваги, але так, щоб цього ніхто не помічав.
34. До всього, що відбувається на роботі, я втратив інтерес.
35. Моя робота погано на мене вплинула – озлобила, притупила емоції, зробила нервовим.

**Бланк**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НС | 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 |
| ЗК | 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | 32 |
| РПО | 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | 33 |
| ЕВ | 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 | 34 |
| ОВ | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НС | - 1(36) | + 6(2) | + 11(2) | - 16(10) | - 21(5) | + 26(5) | + 31(3) |
| ЗК | + 2(10) | + 7(5) | + 12(2) | + 17(2) | + 22(5) | + 27(1) | - 32(5) |
| РПО | + 3(5) | + 8(5) | + 13(2) | - 18(2) | + 23(3) | + 28(3) | + 33(5) |
| ЕВ | + 4(2) | + 9(3) | - 14(2) | + 19(3) | + 24(5) | + 29(5) | + 34(10) |
| ОВ | + 5(5) | + 10(3) | + 15(3) | + 20(2) | + 25(5) | + 30(2) | + 35(10) |

Результати:

9 балів і менше – симптом не склався;

10-15 – симптом складається;

16 і більше – симптом склався.

**Нс.** Симптом «незадоволеності собою»: людина не задоволена рівнем докладених зусиль та результатом власної діяльності, вважає, що здатна на більше, але через власні лінощі або малодушність виявилася неспроможною. Причиною НС може бути внутрішній моральний конфлікт між загальнолюдськими цінностями та принципами особистості або між останніми та вимогами дійсності. Відчуття НС може виникати у творчих особистостей, людей, чий розум потребує інтелектуально складних завдань, коли вони тривалий час опиняються у «простої». Таким чином, НС такого ґатунку характерна для особистостей, що самоактуалізуються, вона є імпульсом для внутрішньої роботи над собою та самовдосконалення. НС може бути фоном негативної самоконцепції – негативних установок щодо себе, які склалися під виливом думок, висловлювань значущих для особистості людей. В такому випадку НС являє собою неадекватну занижену самооцінку, що спричиняє негативне ставлення до себе, а загалом і до світу. Характерна для людей, які знаходяться у депресивному стані.

**ЗК.** Симптом «загнаності у клітку»: людина реально оцінює обставини, що склалися, але и вважає, що не здатна щось змінити і в результаті досягти бажаної мети. У особи виникає почуття фатуму – нездатності на хід подій. Характерно для станів, що передують афекту, або після шокових станів (залежно від домінування симпатичної або парасимпатичної НС у людини). За наявності симптому ЗК, рівень працездатності та ефективності праці значно знижується. Можливе загострення хронічних захворювань. Більш яскраво виявляються психосоматичні ознаки. У чоловіків ЗК частіше виявляються за несприятливих економічних умов або/та в ситуаціях цейтноту на робочому місці. У жінок симптоми ЗК частіше виявляються з негативними емоційними переживаннями у зв’язку з конфліктною сімейною ситуацією. ЗК властива для людей пенсійного та перед пенсійного віку, що може тягнути за собою неадекватність поведінки, оцінки намірів оточуючих, нівелювання цінностей прожитого життя, «безперспективний трудоголізм».

**РПО.** Симптом «редукція професійних обов’язків»: часто викликана «паперовою тяганиною», непродуктивною організацією робочого місця та/або робочого дня. У деяких випадках РПО може бути пов’язана з несприятливим психологічним кліматом у колективі або мікро групі, в якій працює людина. Спостерігаються за сімейних негараздів, що не дають сконцентруватись на роботі. РПО можлива за асинхронності темпів професійного росту працівника та темпів його кар’єри, за відсутності виконання значущості особистого внеску у загальну справу.

**ЕВ.** Симптом «емоційна відчуженість»: спостерігається ефект «кам’яного обличчя», людина справляє враженість над ділової та зібраної. Високий рівень самоконтролю. ЕВ властива для осіб, що займають керівні посади: необхідність приймати «об’єктивні рішення» змушує не звертати увагу на «людський фактор». Людина з симптомами ЕВ відчуває себе ніби чаша, наповнена негативними емоціями. Захисні механізми психіки запобігають психічному «згоранню», тому людина закривається, замикається у собі, відгороджуючись від будь-яких емоційних подразників. Наслідки – психосоматичні хвороби, міжособистісне відчуження, відчуження дистресу, депресія.

**ОВ.** Симптом «особистісна відстороненість/деперсоналізація»: людина відчуває себе спостерігачем, глядачем, а «справжнє життя » відбувається не за її участю, а ніби на сцені чи на екрані. Відчуття власної відсутності у житті близьких людей, зокрема, збідніння емоційної насиченості стосунків («мене не розуміють»). За духовної кризи – відчуття відсутності власного Я. Симптом ОВ спостерігається за деяких акцентуацій характеру та/або хронічних психічних станів, що межують з психопатологією. Людина не спроможна приймати рішення. «Сильні» особистості наполегливо, іноді нав’язливо займаються самоаналізом. «Слабкі» виявляють схильність до втечі від самого себе за допомогою алкоголю, наркотиків, самообману.