

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа № 6 г. Кобрин»

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Составитель:  
педагог-психолог Момлик И.Н.

г. Кобрин, 2023

## СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Цель:** информировать педагогов о причинах, симптомах, последствиях синдрома эмоционального выгорания; разработать пути преодоления и превентивные меры эмоционального выгорания.

### 1. Объявление темы и цели тренинга

Притча «Путник и нищий»

У дороги стоял нищий и просил подаяния. Всадник, проезжающий мимо, ударил нищего по лицу плетью. Тот, глядя вслед удаляющемуся всаднику, сказал:

- Будь счастлив.

Крестьянин, видевший происшедшее, услышав эти слова, спросил:

- Неужели ты святой?

- Нет, - ответил нищий, - просто, если бы всадник был счастлив, он бы не стал бить по лицу.

Обсуждение притчи.

### 2. Упражнение на знакомство «Фэйсбук»

**Цель:** содействовать созданию благоприятной обстановки в группе и знакомству участников

Участники на листе А-4 изображают «страничку» в интернете: ФИО, статус/профессиональное кредо, любую информацию о себе.

### 3. Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания»

Обычно эмоциональному выгоранию подвержены люди, чья работа предполагает общение с людьми – клиентами, пациентами, учениками, посетителями, причем, чем больше специалист эмоционально вовлечен в диалог, тем больше он рискует. Мы привыкли, что человеческое общение должно работать в обе стороны. За положительным действием или позитивным посылом должен следовать отклик: улыбка, уважение, благодарность.

Однако радостно улыбающиеся дети, покидающие кабинет зубного врача, или преступники, уважающие следователя, – явление нечастое. Так что замотанная учительница младших классов выгорит быстрее, нежели продавец мороженого, вручающий счастливой детворе их лакомство.

На то, грозит ли вам эмоциональное выгорание или нет, влияют и ваши личные черты. Психологи особенно выделяют такое качество, как **сдержанность**.

Человек, привыкший держать эмоции в себе, не стукнет со злости кулаком по столу, не разорвет в ярости неудачный проект, не пожалуется приятелю, размахивая руками. Он может даже не заметить, что испытывает такую потребность, а тем временем негатив будет разъедать его изнутри.

В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в учреждении образования мы довольно часто сталкиваемся со случаями **эмоционального выгорания**, как педагогов, так и руководителей.

Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как "синдром эмоционального выгорания". "Эмоционально выгоревшие" педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной "ходячей энциклопедией": он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам. **Эмоциональное выгорание** - это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это - дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

#### **4. Упражнение «Ассоциации»**

Цель: *помочь осознать влияние работы на личность.*

Участники подбирают 16 ассоциаций к словосочетанию: моя работа. Эти 16 ассоциаций объединяют в пары (8 пар), затем придумывают ассоциации к каждой паре, опять объединяем в пары (4 пары), придумывают ассоциации к

каждой из 4 пар, опять объединяем в пары (2 пары), ассоциации к каждой паре, объединяем в пару и придумываем финальную ассоциацию. Это слово и будет основной ассоциацией к пониманию работы.

Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для синдрома выгорания:

1. Физические симптомы: усталость, физическая усталость, истощение; уменьшена или увеличена вес, недостаточный сон, бессонница плохое общее состояние здоровья; тяжелое дыхание, одышка, тошнота, головокружение, чрезмерное потоотделение, дрожание рук, гипертензия (повышенное давление) язвы, нарывы; сердечные болезни.

2. Эмоциональные симптомы: дефицит эмоций, неэмоциональность, пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; равнодушие и усталость, ощущение фрустрации и беспомощности, безнадежности; раздражительность, агрессивность, волнения, усиление иррационального волнения, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины, нервные рыдания, истерики, душевные страдания, потеря идеалов, утрата надежды или профессиональных перспектив, увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены) преобладает чувство одиночества.

3. Поведенческие симптомы: во время рабочего дня появляется усталость и желание сделать перерыв на отдых, отдохнуть, равнодушие к еде; малая физическая нагрузка, оправдания, употребления табака, алкоголя, лекарств, несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии), импульсивное эмоциональное поведение.

4. Интеллектуальные симптомы: уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе, уменьшение интереса к альтернативным подходам в разрешении проблем (например, в работе), увеличение скуки, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни, предпочтение стандартам, шаблонам, рутине, а не творческому подходу, цинизм или безразличие к новинкам, отсутствие нововведений; отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании) формальное выполнение работы.

5. Социальные симптомы: нет времени или энергии для социальной активности, уменьшение активности и интереса к отдыху, хобби, социальные контакты ограничиваются работой; обеднены взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе, ощущение изоляции, непонимания других и другими, ощущение недостаточной поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Эмоциональное выгорание – это состояние, которое развивается постепенно. К.Маслач отмечает, что проявления профессионального «выгорания» могут иметь три главных стадии, первой из которых является «напряжение».

Первую фазу не так просто заметить. Кажется, что все в порядке, только вот некогда горячо любимая работа стала приносить меньше радости, а при общении с обратившимися к вам людьми вам не хочется входить в их

положение, сочувствовать, поддерживать. Как назло, в это же время активизируются переживания, казалось бы, оставшиеся в прошлом. То вспомнится детская обида на мать, то школьная ссора с лучшим другом. Как правило, все это списывается на хандру, а следует насторожиться, ведь это – первый тревожный звоночек.

Вторая стадия – сопротивление. Если до этого вы просто не чувствовали прежнего участия, то с прогрессированием эмоционального выгорания клиенты начинают вас попросту раздражать. Обратившийся человек еще ничего не сказал, а вы уже испытываете злость на то, что он вошел в святая святых – ваш кабинет.

Последняя фаза – истощение. В то время как на предыдущей стадии вас тошнило от людей в фигуральном смысле, то на третьей стадии выгорания это действительно происходит. Никакого сопереживания, никакого сочувствия, лишь пустой взгляд и букет неизвестно откуда взявшихся болезней – проблемы с сердцем, неполадки с желудком, постоянная простуда и разыгравшаяся мигрень.

### **Таблица «Помоги себе сам»**

(Участникам предлагается для рассмотрения таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Обратите внимание на таблицу психосоматических проявлений, в которой представлено описание психологических причин болезни, указан орган, на котором отражается данное заболевание, и рекомендован способ самопомощи – аффирмации.

<b>Психологическая причина болезни</b>	<b>В каком органе проявляется болезнь</b>	<b>Повторяйте себе несколько раз в день</b>
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, критика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Чтобы сохранить психическое здоровье, творческую активность и осознать свое «Я», важно правильно расставлять акценты на социально-значимые роли.

**5. Мозговой штурм «Эмоциональное выгорание. Что делать?»** (участники предлагают способы, помогающие снять эмоциональное напряжение, ведущий записывает их на листе ватмана).

При разговоре с трудным человеком напоминайте себе, что вы – это не он, выслушивайте его проблемы, но не примеряйте их. Если вы обнаружили, что вас захватили переживания собеседника: вы чувствуете ярость, страх, стыд, вернитесь в свое тело. Проведите рукой по одежде – ощутите мягкую шерсть или гладкий атлас, пошевелите пальцами ног, потянитесь до хруста в спине.

Общение с коллегами способно предотвратить синдром профессионального выгорания, ведь посетители и клиенты не всегда способны оценить ваш труд. Расскажите на педсовете о разработанной вами методике. Ваши усилия не оценили неблагодарные ученики, так пускай ими восхитятся другие сотрудники.

Ощущение новизны – еще один неплохой способ избежать эмоционального выгорания. Смело беритесь за новые проекты, посещайте тренинги и стажировки в других компаниях. Никуда не зовут – обеспечьте себе новые впечатления на рабочем месте: поменяйте обстановку в кабинете, подготовьте публикацию в газету.

После работы прекращайте думать о работе. Если общение с близкими, хобби и домашние хлопоты не способны вас отвлечь, займитесь йогой или медитацией – техниками, которые сконцентрируют вас на ощущении собственного тела.

Все вышперечисленные способы хороши для профилактики эмоционального выгорания, а также для борьбы с его первыми признаками.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Я предлагаю Вам собрать **чемодан педагогических ресурсов**, то есть то, что помогает восстанавливать жизненные силы и энергию. Участники тренинга сообщают о том, как они восстанавливают энергетический баланс после напряженной работы. Вот мы с вами и собрали **чемодан педагогических ресурсов**. Каждый из Вас для себя возьмет что – то полезное и интересное для восстановления энергетического потенциала.

## **6. Дыхательные упражнения для снятия стресса** **Упражнение №1.**

Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на

5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

### **Упражнение №3 «Дотянуться до звезд».**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе отпустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

### **Упражнение № 2«Смех».**

Снятию стресса помогают смех. Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

### **7. Упражнение «Грецкий орех»**

*Цель: Настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности.*

В этой корзинке находятся грецкие орехи. Возьмите каждый по одному ореху, внимательно рассмотрите свой орех, изучив его структуру и особенности строения. По форме грецкие орехи напоминают человеческий мозг. Подобное сходство не случайно природа дает понять, что эти плоды - самая подходящая пища для ума. И не только. Грецкий орех символизирует мозговой центр.

-А кто является центром в школе? (педагог)

- Да, грецкий орех символизирует наставника, руководителя.

По рецепту тибетской медицины грецкие орехи рекомендуется регулярно принимать людям при стрессах и переутомлении (как нервном, так и физическом), при головных болях, после тяжелой болезни, для укрепления сердца. Возьмите себе орехи на память и помните всегда, что Вы являетесь мозговым центром своего учреждения. И Вы должны соответствовать ореху во всех его понятиях, а значит быть крепкими, уравновешенными, мудрыми, выдержанными, закаленными, полезными, обладать большим запасом энергии.

### **8. Подведение итогов**

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

#### **Притча о колодеце**

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже

совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

Так вот:

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

**Запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!