

Тренинг 1

для педагогов по профилактике профессионального выгорания

Составила:
педагог-психолог Борисова Анна Сергеевна

Целевая группа: педагогический коллектив.

Цель – профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Задачи тренинга:

- ознакомление с теоретическими знаниями по проблеме «профессионального выгорания»;
- обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- расширение диапазона творческих способностей;
- помочь участникам тренинга избавиться от душевной и телесной зажатости в общении, обучение выплескиванию гнева в приемлемой форме;
- отработка навыка взаимодействия в группе;
- способствование созданию доброжелательной атмосферы и сплочению в группе.

Место проведения: музыкальный зал детского сада

Правила работы в группе. Их предлагает психолог, а педагоги решают, принимать эти правила или нет. Принятие правил требует его соблюдения. Педагоги могут также предложить свои правила.

Правила работы в группе:

1. Участие в группе.
2. Конфиденциальность.
3. Доброжелательность.
4. Искренность.

Теоретическая часть тренинга

Уважаемые педагоги, сегодня вас познакомлю с понятием «Выгорание педагога», как его почувствовать и как помочь себе преодолеть данное психологическое состояние. Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. 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 нервнопсихическое 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.

Индивидуальные адаптивные и неадаптивные стратегии преодоления психологической защиты при эмоциональном выгорании

Практическая часть тренинга

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.

1. Упражнение «Динамическая диагностика эмоционального состояния» Все участники тренинга встают в круг. Педагогам предлагается поделиться своим эмоциональным состоянием. Тренер берёт мяч и говорит своё эмоциональное состояние в данный момент. Далее мяч передаётся по кругу, возвращаясь к тренеру.

2. Упражнение «Я- подарок» Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим «Я - подарок». Нужно наполнить данную фразу своим содержанием. «Какой Вы подарок?», «Для кого Вы подарок?»

3. Упражнение. «Я готова работать с тобой в одной команде, потому что...»

4. Упражнение «Я дома- я на работе» Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления. Проанализировать: -похожие черты, - противоположные черты -одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях -отсутствие общих черт -какой список было составлять легче; какой получился объемнее? - каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т. д. Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии

Атрибуты: Мяч, ручка, бумага