

«Чтобы не «сгореть» на работе...»: занятие с педагогами

Профилактика эмоционального выгорания у педагогов

Е. А. Стромская,

педагог-психолог высшей категории

лица № 1 г. Лиды

Для реализации профессиональной деятельности педагог должен обладать стрессоустойчивостью, высокой степенью саморегуляции и социальной адаптации. В связи с этим особую актуальность приобретает профилактика эмоционального выгорания педагогов, что способствует развитию и укреплению у них положительного самоотношения, самопринятия, уверенности в себе.

Опыт работы показал, что для решения этих задач эффективным является проведение тренинговых занятий с элементами креативной терапии (изотерапии, сказкотерапии и игровой терапии), направленных на снятие эмоционального напряжения, раздражительности и физической усталости, а также на активизацию мыслительных процессов и воображения.

Нами разработан и внедрен в практику цикл тренинговых занятий «Чтобы не «сгореть» на работе...», направленный на сохранение психологического здоровья педагогов.

Цикл состоит из 9 занятий, объединенных в 3 блока:

«Арт-территория» (занятия с элементами изотерапии);

«Сказка – ложь, да в ней намек» (занятия с элементами сказкотерапии);

«Взрослые детские игры» (занятия с элементами игровой терапии).

Каждое занятие включает:

1) организационную часть (целеполагание, ритуал приветствия, введение в тему занятия – краткая информация о различных аспектах синдрома эмоционального выгорания);

2) основную часть (знакомство с техниками или приемами, направленными на снятие эмоционального напряжения, обсуждение);

3) рефлекссию (получение обратной связи).

4) теоретические материалы и практические рекомендации, размещенными в онлайн-кабинете педагога-психолога (https://psychologyclida.blogspot.com/p/blog-page_79.html).

Продолжительность 1 занятия – 45–60 минут. Цикл рассчитан на учебный год, занятия проводятся 1 раз в месяц.

Предлагаем вашему вниманию **занятие с элементами игровой терапии из цикла «Чтобы не «сгореть» на работе...» «Кто угнал самолет?».**

Цели: развитие коммуникативных навыков, создание ситуации успеха, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Задачи:

- ▣ актуализировать знания педагогов о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ) и его профилактике;
- ▣ познакомить педагогов с ролью психологической игры в профилактике эмоционального выгорания;
- ▣ способствовать развитию навыков общения в нестандартной ситуации.

Оборудование: 24 карточки с информацией, лист формата А1, маркеры, доска, мел.

Ход занятия

I. Организационная часть

Ведущий приветствует участников и знакомит с темой занятия.

Ведущий. Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающие в себя психологический, психофизический, поведенческий компоненты.

Выделяются следующие типы людей, особенно подверженных СЭВ:

- ✓ «демонстративный» тип, стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы;
- ✓ «эмотивный» тип – впечатлительные и чувствительные люди. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.
- ✓ «педантичный» тип, характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе).

К признакам эмоционального выгорания относятся:

- падение общего тонуса организма;
- исчезновение интереса к работе и жизни;
- резкое снижение коммуникации с коллегами, учащимися;
- безразличное отношение к окружающим;
- ухудшение качества работы;
- неуверенность и чувство профессиональной некомпетентности;
- неудовлетворенность результатами работы;
- отсутствие инициативы.

В целях направленной профилактики СЭВ необходимо:

- ✓ научиться снимать рабочее напряжение,
- ✓ повышать профессиональную мотивацию («Ради чего я работаю?»),
- ✓ выравнивать баланс между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением,
- ✓ стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки,
- ✓ учиться переключаться с одного вида деятельности на другой,
- ✓ проще относиться к конфликтам на работе,
- ✓ не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Одним из способов профилактики эмоционального выгорания является переключение с одного вида деятельности на другой. Решению этой задачи может способствовать такая форма деятельности, как психологическая игра. Психоло-

гические игры позволяют отреагировать эмоции, снять напряжение, отвлечься от рутинной деятельности, получить новый опыт в общении с коллегами».

II. Основная часть

Психологическая игра «Угон самолета»

Количество участников – до 24 человек.

Продолжительность игры – 45 мин. Игра заканчивается, когда группа дает аргументированный ответ и называет имя угонщика.

Каждый участник получает карточку с определенной информацией. Если участников игры меньше, то некоторым выдается две карточки.

Далее ведущий зачитывает следующую информацию: «Совершено преступление. У вас на руках имеется информация, которой располагает полиция. Ваша задача найти преступника».

Во время игры участникам не разрешается обмениваться карточками или складывать их в одном месте. Карточка должна постоянно находиться в руках того, кто ее получил и зачитываться по просьбе коллег.

Карточки с информацией

1. Через два дня после угона самолета полицейские Фани обнаружили пять американок, внешность которых подходила под описание.
2. Самолет угнан 14 августа вечером.
3. Беттина Бенг разыскивается в США за продажу 50 граммов марихуаны.
4. Девушка, которая влюбилась в Роберта, жителя острова Фани, имеет собаку, похожую на смесь овчарки и колли.
5. Анна Диркс рассталась с женихом прямо накануне свадьбы.
6. Анна Диркс влюбилась в жителя острова Фани.
7. Анни Меркуль очень интересуется религиозными праздниками острова Фани.
8. Полиция сообщает, что месяц назад молодая женщина приплыла на парусной лодке на остров и привезла большую, странно выглядящую собаку.
9. У угонщицы светло-русые волосы и голубые глаза.

10. Сестра девушки, которая работает в Службе помощи развивающимся странам Министерства иностранных дел, и ее секретарша приплыли в лодке на остров с Филиппин.

11. Лиза Ланге, археолог, убеждена, что человеческая жизнь впервые возникла на острове Фани, и она хочет найти доказательства этому.

12. Метхильд Малер – секретарша Беттины Бенг.

13. Пилоту приказали лететь через остров Фани. В середине ночи, когда самолет находился над островом, угонщица выпрыгнула с парашютом из самолета.

14. У археолога черные волосы и карие глаза.

15. Министерство иностранных дел послало сестру Беттины Бенг на Фани, и она там живет уже год.

16. Метхильд Малер приехала первый раз на остров 16 августа.

17. Когда полиция нашла Лизу Ланге, она снимала парашют с дерева.

18. Угонщица сбежала из психиатрической больницы США.

19. У Лизы Ланге плохое зрение.

20. Метхильд Малер увлекается разведением тропических рыб.

21. Сестра Беттины Бенг увлекается прыжками с парашютом.

22. Брат девушки, интересующейся религией острова Фани, работает полицейским в Сан-Франциско.

23. Самолет вылетел по маршруту Гавайи-Сингапур и был захвачен угонщиком.

24. Лодка, в которой были женщина и собака, приплыла на остров из Сан-Франциско.

Ответ: угонщица самолета – Анни Меркуль, аргумент – отсутствие алиби, стратегия – метод исключения.

III. Рефлексия, получение обратной связи

- Какая стратегия была выбрана для решения задачи?

- Какие моменты в командной работе были наиболее сложными?

Занятие «Игра воображения»

Цель: развитие воображения и коммуникативных навыков, получение обратной связи.

Задачи:

- стимулировать работу воображения, ассоциативного мышления, коммуникативных навыков;
- обеспечить педагогам обратную связь и эмоциональную поддержку коллег.

Оборудование: настольная игра «Воображариум для детей и взрослых. Игра в ассоциации».

Ход занятия

I. Организационная часть

Ведущий приветствует педагогов и предлагает порассуждать над вопросом «Может ли участие в психологической игре способствовать снятию эмоционального напряжения и получению эмоциональной поддержки от коллег?»

II. Основная часть

Игра «Воображариум»

Вариант 1. Ведущий раздает участникам по 6 карт с иллюстрациями. Затем один из игроков выбирает одну из своих карт, приводит ассоциацию к представленному на ней изображению, и выкладывает карту на стол «рубашкой» вверх. Остальные игроки находят в своих картах ту, которая наилучшим образом соответствует этой ассоциации, и также выкладывают их на стол «рубашкой» вверх.

После этого ведущий перемешивает все карты и переворачивает их картинками вверх. И предлагает игрокам выбрать, кому из участников принадлежит та или иная карта и обосновать свой ответ.

Вариант 2. Ведущий раздает участникам по 6 карт с иллюстрациями. По очереди игроки выкладывают на стол одну из карт, придумав к ней ассоциацию, но не называя ее. Ведущий предлагает игрокам определить, какая ассоциация была придумана участником, выложившим карту, и дать аргументированный ответ.

III. Рефлексия, получение обратной связи

- Легко ли было придумывать ассоциации к картинкам?
- Какие эмоции возникали у вас, когда коллеги пытались угадать придуманную вами ассоциацию?

Литература

1. Вачков, И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В.Вачков. – М.: Ось-89, 2003. – 144 с.
2. Водопьянова, Н.Е. «Психическое выгорание» и качество жизни / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Психологические проблемы самореализации личности. Сб. научных трудов. - СПб., 2002.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья. Сб. научных трудов. - СПб., 2000. - С.443-463.
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2008. – 440 с.
5. Иванова, В. Мандала для педколлектива. Игра-метафора / В.Иванова // Школьный психолог – 2005 - № 6
6. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с., илл.
7. Крушельницкая, О. Тренинговое упражнение «Застенчивый булочник» / О. Крушельницкая, В. Орлов // Школьный психолог – 2008 - № 12
8. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д.Лебедева. – Санкт-Петербург; Москва: Речь, 2021. – 192 с.
9. Осухова, Н. Профилактика профессионального выгорания / Осухова Н., Кожевникова В.//Школьный психолог – 2006 - № 16
10. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2006. - 480с.