**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОДВИНСК»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Центр психолго-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

**(МБОУ ЦППМСП)**

**Практико-ориентированный семнар**

**Профилактика**

**эмоционального выгорания педагогов**

**в условиях современного образования**

**Авторы-составители:**

**Гурьва Г.И., педагог-психолог,**

**Чевлытко Н.В., директор,**

**Ярош О.В.**

**г. Северодвинск, 2020**

Ключевым исполнителем реализации государственной политики в сфере образования являются педагоги образовательных учреждений. Государство и родитель (как заказчик образовательных услуг) предъявляет немало требований к личностным и профессиональным качествам современного педагога. Среди них одно из самых важных – высокий уровень сохранности его здоровья, как основа профессиональной компетентности.

В современных условиях образования увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх изменений; 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. И при этом педагог становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам. Что негативно влияет на реализацию обучения детей, поскольку данный процесс не возможен без инноваций и личностно – ориентированного подхода к обучающимся.

С целью анализа ситуации, связанной с проблемой профессионального выгорания среди педагогов нами была разработана анкета для учителей образовательных организаций Северодвинска (представлена в приложении1,2).

Анализ результатов (приложение 3) анкетирования показал следующее. Более половины респондентов (51%) указывают на наличие психофизического напряжения, связанного с профессиональной деятельностью, что свидетельствует о повышенной психоэмоциональной и физической нагрузке учителей в школе.

Большинство педагогов (94%) заявили о высокой профессиональной мотивации и выборе своей профессии, что обеспечивает высокий уровень возможности преодоления профессиональных проблем и наличии ресурса у педагогов. Это подтверждают высокие показатели продуктивности и эффективности в работе специалистов (71%). Примерно половина участников анкетирования свидетельствуют о сохранении работоспособности, а (49%) заявляют о наличии дистресса, связанного с условиями и особенностями работы педагогов.

Одна треть респондентов (35%) заявили о желании сменить профессию (молодые специалисты), хотя основной контингент педагогического состава (65%) твердо уверен в продолжении своей профессиональной деятельности. Ресурсным для большинства учителей является общение с коллегами (90%), лишь (10%) испытывают затруднения в межличностном взаимодействии с коллективом. Большинство школ имеют благоприятный фон в межличностном взаимодействии педагогических коллективов, (20%) испытывают психоэмоциональное напряжение, отмечают неблагоприятный психологический микроклимат в школе.

Большинство респондентов (55%) указали на снижение включения их в профессиональную деятельность и нивелирование результатов деятельности педагогов. Это показатель неудовлетворенности педагогов результатами своей деятельности и говорит о наличии эмоционального истощения некоторых специалистов. Хотя (63%) участников сохраняют свое психическое состояние и справляются с психоэмоциональными нагрузками в школе.

Больше половины участников анкетирования (59%) указали, что основным ресурсом для них является семья, хобби и спорт, а также другие возможности восстановления и поддержки своего психологического здоровья. Важным моментом для стимула в работе для (2%) педагогов является признание заслуг их профессиональной деятельности администрацией и коллегами образовательной организации. Позитивным моментом является наличие большого спектра ресурсных возможностей педагогов для самовосстановления и психологической поддержки.

Таким образом, исследование показало наличие эмоциональной напряженности у педагогов, связанной с условиями и особенностями работы, а также повышенной психоэмоциональной и физической нагрузкой учителей в школе. Наличие «синдрома профессионального выгорания» испытывает лишь одна треть участников исследования, входящих в «группу риска» по наличию большого педагогического стажа, хотя эта группа имеет высокий уровень профессиональной мотивации. Благодаря личностной самоактуализации, большинство педагогов справляются с профессиональными трудностями, хотя и испытывают проблему недооценки результатов своей работы администрацией и педагогическим коллективом.

Таким образом, проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания должна стать приоритетной линией в работе педагога - психолога с учителями, работающими в условиях реализации образования.

Для осуществления данного направления специалистами центра был разработан практико-ориентированный семинар. За основу мы взяли программу тренинга педагога-психолога ТПМПК МБУ ДПО информационно-методического центра Симферополя Самойленко И.В. «Профилактика эмоционального выгорания педагогов работающих с обучающимися с ОВЗ в условиях инклюзивного образования» и дополнили техниками и упражнениями из личного практического опыта.

**Цель**: профилактика психологического здоровья педагогов, формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием на основе самопознания.

**Задачи:**познакомитьучастников семинарас понятием эмоционального выгорания и его характеристиками; определить их собственное отношение к профессии, проанализировать проявления у них признаков выгорания, выделить источники неудовлетворения профессиональной деятельностью; обучить способам снижения уровня эмоционального выгорания.

Группа участников может состоять либо из педагогов одного коллектива. Либо из разных образовательных организаций.

Семинар целесообразно проводить в три этапа, чтобы у участников было время на осмысление полученного опыта. Однако, в условиях занятости педагогических работников можно провести его единоразово, используя сокращенный вариант по усмотрению ведущего.

Для проведения необходимо просторное помещение. Маркерная или меловая доска. Бумага для записей, карандаши, ручки, фломастеры, бейджи.

**Ход семинара.**

**Введение.**

**Цель**: включение в работу, создание доверительной атмосферы в группе, снятие накопившегося напряжения.

Термин **«burnout» «выгорание», «сгорание»** предложил Г. Фрейденбергер (Н. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек». **Эмоциональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Причины напряженности педагога:**

* особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
* загруженность рабочего дня;
* высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
* чувствительность к имеющимся трудностям;
* неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе;
* требование творческого отношенияк профессиональной деятельности;
* нестабильность заработной платы.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Среди особенностей педагогической деятельности влияющих на повышенный уровень нервно-психического напряжения, выделяются: высокая социальная ответственность за результаты своих действий; информационные перегрузки мозга в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку непрерывно поступающих сведений; неопределенность возникающих педагогических ситуаций; необходимость быстрого принятия решений и их реализации при дефиците информации о случившемся; повседневная рутина, выражающаяся в стандартности, повторяемости элементов, высокой технологичности труда учителя; ролевая конфликтность; социальная оценка – необходимость являться объектом наблюдения и оценивания, как со стороны учащихся, так и со стороны администрации, а также представителей вышестоящих инстанций; организационные проблемы, включающие в себя такие недостатки в организации деятельности педагога, как несоответствующий научной организации труда режим трудовой деятельности, чрезмерная перегруженность учителей;отсроченность и относительность результатов деятельности.

**Правила работы группы.**

1. Выключить мобильные телефоны.
2. Говорить от своего имени, употребляя местоимение "Я".
3. Не интерпретировать участников или интерпретировать с его согласия.
4. Не прерывать участника, не давать оценок.
5. Все, что говорится в круге, за круг не выносится.
6. Каждый имеет право на молчание.
7. Обязательно быть активным.
8. Уважать других участников.
9. Говорить по принципу «здесь и теперь».
10. Можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую участники предоставляют о себе сами во время группового общения. Другая информация не обсуждается.
11. Никому ничего не советовать.

В нашем случае коллектив педагогов был из одной образовательной организации, поэтому на стадии знакомства педагоги представились так, как им хотелось, чтобы к ним обращались другие участники.

**Упражнение “Карусель общения”.**

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю…”

“Меня радует…”

“Мне грустно когда…”

“Я сержусь, когда…”

“Я горжусь собой, когда…”

**Упражнение «Групповой рисунок»** на сплочение группы

Необходимые материалы: листы бумаги А4, карандаши, фломастеры.

Начните рисовать что-то важное для себя, затем передайте рисунок соседу справа, получив другой рисунок от соседа слева. Рисуйте, пока рисунок не вернётся к вам. Затем можно сделать выставку групповых рисунков.

**Упражнение-активатор «Путаница»**

Участники, стоя в кругу плотно друг к другу с закрытыми глазами, протягивают руки вперед и сцепляются с теми ладоня­ми, на которые наткнулись. Открыв глаза и не расцепляясь, надо распутать получившуюся путаницу.

**2 БЛОК**

**Цель**: осознание и принятие своих чувств; работа с негативными чувствами; выход на проблемные жизненные аспекты; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

**Разминочное упражнение «Откровенно говоря»**

Участникам предлагается вытянуть карточку, зачитать вслух начало предложения и сразу закончить его.

**Карточки с неоконченными предложениями**

**к упражнению «Откровенно говоря»**

**Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке…**

**Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам…**

**Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…**

**Откровенно говоря, когда я волнуюсь..**

**Откровенно говоря, когда я проверяю тетради…**

**Откровенно говоря, когда я прихожу на урок…**

**Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями…**

**Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители…**

**Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи или методисты…**

**Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...**

**Откровенно говоря, когда мой рабочий день…**

**Откровенно говоря, когда я провожу свой урок…**

**Откровенно говоря, когда работа с детьми…**

**Откровенно говоря, моя работа…**

**Откровенно говоря, когда я думаю о работе…**

**Откровенно говоря, мое здоровье…**

**Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором…**

**Откровенно говоря, когда я вижу ребенка…**

**Откровенно говоря, после рабочего дня…**

**Откровенно говоря, когда я заполняю журнал…**

**Откровенно говоря, когда я выставляю оценки…**

**Откровенно говоря, когда наступает пора каникул…**

**Откровенно говоря, когда я слышу звонок на урок…**

**Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю…**

**Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу…**

**Откровенно говоря, неприятности на работе…**

**Откровенно говоря, успехи на работе…**

Обсуждение. В каждом случае вы (участники) описали свои чувства. Иногда они были позитивными, а иногда носили негативный характер. Людям свойственно испытывать разные чувства. И это нормально для человека. Однако, профессия педагога предполагает умение управлять своими эмоциями и чувствами, и выражать их максимально адекватным способом.

**Упражнение «Чувство»**

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях.

**Упраженение «Интонации»**

Каждому участнику предлагается вспомнить любое четверостишие и произнести его вслух.

Далее, как и в первом варианте, вытягиваются карточки с названиями чувств. Задача участника произнести озвученное им ранее четверостишие, но в интонации того чувства, которое ему досталось (с радостью, обиженно, пугливо, гневно и т.д.)

Вопрос осознавания и выражения своих эмоций и чувств очень важен, потому что именно они становятся в итоге мышечными блоками и приводят психосоматическим реакциям и заболеваниям. Зачастую происходят подмены. Человек испытывает одно, а демонстрирует другое, а декларирует третье. Но считывание информации окружающими происходит, прежде всего, невербально.

Если человек понимает, что с ним происходит и что он испытывает в данный конкретный момент времени, то ему проще «проработать» это напряжение с помощью приемов саморегуляции и психотехник.

**Саморегуляция эмоциональных состояний**

Хорошим вариантом психо-эмоциональной разгрузки являются упражнения, связанные с двигательным и звуковым компонентом.

**Упражнение «Орган»**

Выполняется стоя. Необходимо сделать глубокий вдох и на выдохе «звучать» (например тянуть звук «аааа…») до тех пор, пока не закончится выдыхаемый воздух. При этом наблюдаем, чтобы воздух со звуком выходил из живота, поднимаясь к горлу. Довдохов не делаем. Потом повторяем. Важно, чтобы с каждым последующим разом выдох с озвучкой удлинялся. Можно поисследовать с помощью этого упражнения энергетический уровень человека. Так, если для однократного выполнения достаточно 20 секунд, то энергетический потенциал в норме. Если меньше, то запас ограничен и необходимо снять мышечные блоки в области дыхательной мускулатуры и речевого аппарата. Упражнение способствует газообмену в легких и обогащению кислородом головного мозга.

**Упражнение «Голосовая разрядка»**

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, “Ух!”

**Упражнение «Замок»**

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом**

**Упражнение «Отдых»**

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. Распрямите спину. Расправьте плечи. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

**Способы физиологическойсаморегуляции**

* Различные движения потягивания и расслабления мышц.
* Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.
* Длительный сон,
* вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы, музыка..

**Что еще мы можем отнести к способам эмоциональнойсаморегуляции.**

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном; рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
* «купание» (реальное или даже мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому- либо просто так.
* Занятие любимым делом – хобби.

**Упражнение «Ассоциации»**

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”. Сначала ассоциации лучше записать, а потом обсудить в круг варианты.

Находим общее и различия у участников в группе. Важно акцентировать внимание на ресурсных сравнениях. Например, несмотря на усталость, работа ассоциируется с вдохновением, творчество, познанием, общением, необходимостью самообразовываться и пр.

**Выход на проблемные жизненные аспекты.**

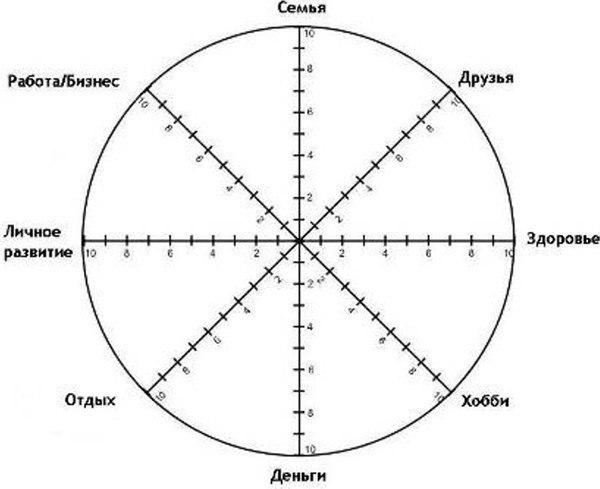
**Упражнение «Колесо жизни»**

Данное упражнение часто предлагается в качестве инструмента для самопознания.

Его нужно делать минимум один раз в месяц, чтобы видеть, на чем Вы «едете» по своему жизненному пути. И насколько ровное это колесо.

Жизнь любого человека складывается из различных аспектов: профессиональная деятельность, финансы, здоровье, любовь, отдых и т.д. Важно стараться соблюдать баланс во всех направлениях, потому что ехать на ровном колесе гораздо легче и быстрее.

«Оцените свои успехи в каждой сфере по шкале от 1 до 10. А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу».

****

Обсуждение: получите свое персональное «Колесо Жизни», а вместе с ним и понимание, чему лично вам нужно уделить больше внимания, а на что – меньше. В каких областях у вас дисбаланс. И каковы последствия возможны при перераспределении. Например, если вы в большей степени уделяете времени и его не остается на развитие, семью, отдых, то необходимо внести коррективы и прописать себе план мероприятий для исправления ситуации. Если вы сами не возьмете под контроль свою жизнь, то она внесет свои коррективы. Возникнут проблемы в семье, в области психоэмоционального, а затем и физического здоровья, которому уже придется уделять гораздо больше времени и сил. Или будут происходить скандалы дома, воспитательные трудности, сложности в отношениях с мужем или женой.

Одним из барьеров в профессиональной деятельности является долженствование. Есть полезный психологический прием перевести долженствование, которому практически всегда сопротивляется человек, в плоскость желаемого целеполагания.

**Упражнение «Долг»**. Расширение представления о внутренней свободе. Содержание: работа в парах, через три минуты работы смена ролей.

Инструкция: «Один (а) из вас начинает каждое предложение фразой: «Я должен (а )...», и называет то, что он(а) должен(а),обязан(а) делать в своей ежедневной жизни. Другой(я) после каждого предложения первого (ой), глядя в глаза, твердо и уверенно отвечает: «Нет, Вы (ты) этого делать не должны».

Обсуждение. Помочь участникам сформировать внутреннее понимание различия между «делаю потому, что должен(а)» и «делаю, потому, что сам(а) этого хочу».

Для актуализации ценностных ориентаций необходимо выполнить следующее упражнение.

**Упражнение «Распредели по порядку»**

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

— дети

— работа

— муж (жена)

— Я

— друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я

2. Муж (жена)

3. Дети

4. Работа

5. Друзья, родственники.

Обсуждение полученных результатов.

**Упражнение «Схема времени»**. Позволить участникам найти резервы времени для самосовершенствования.

**Инструкция**: «На листе бумаги нарисуйте большой круг. Представьте, что это время вашей обычной, традиционной недели. Обозначьте на этом круге сегментами время, которое вы уделяете разным делам. Какая доля вашего времени уходит на транспорт, на телевизор, телефонные разговоры, работу, подготовку к работе, заботу о близких? (После паузы на рисование) Посмотрите на круг своего времени и решите, какие сегменты доставляют вам самую большую радость в жизни, какие вы хотели бы сократить? Теперь составьте список желаний. Из них выберите десять, которые зависят только от вас в настоящее время. (Пауза на выбор.) Теперь посмотрите еще раз на свой круг времени. Оцените свои «поглотители» времени. И найдите ресурсы для реализации своих желаний. Составьте план для их осуществления. Обсудите результаты в тройках».

**Одним из методов психологической саморегуляции является медитация.**

Она представляет собой состояние, при котором достигается концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутрипсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение (если есть такая возможность); удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Упражнения по группам проделываются 10 минут. После выполнения — обсуждение.

**Упражнение «Концентрация на счете»**

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

**Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

* Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
* Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
* Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
* В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

**Упражнение «Концентрация на секунднойстрелеке»**

В течение ровно минуты наблюдать за движением секундной стрелки на циферблате часов. Как только отвлеклись, возвращайтесь к началу упражнения. Проделывайте его до тех пор, пока ровно минуту ваши мысли не будут сосредоточены ни на чем, кроме движения стрелки.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Рефлексия эмоционального состояния.

**Групповая медитация «Сад моей души»**

Можно проводить с использованием музыки.

**Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.**

**Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.**

**Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.**

**А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. Открывайте глаза. Вы находитесь в ситуации здесь и сейчас. Помните!Вы в любой ситуации можете посетить этот дивный сад, чтобы отдохнуть и наполниться положительными впечатлениями.**

**По желанию участников можно обсудить полученный в ходе упражнения опыт.**

**3 БЛОК**

**Цель:**  развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Часто дистрессы приводят к сужению внимания и эмоциональному истощению, полностью погружая нас в сосредоточение (застревание) на событиях в опыте, не позволяя смотреть шире и дальше на происходящее и иметь ресурс для поиска оптимального решения.

Есть хорошая привычка мыслить позитивно. Одно из полезных упражнений для этого называется «Зато». В случае, если вы истываете потрясение, неудовольствие, страх и прочие неприятные чувства, нужно обязательно найти противопоставление этому в положительном для себя ключе. И психика начнет приходить в равновесное состояние.

Вспомните, пожалуйста, неприятные для себя ситуации. По желанию их можно озвучить, но необязательно. А теперь попробуйте найти для себя в этой неприятной ситуации положительный момент.

Я перечислю для примера варианты, что было понятно, как с ними работать.

**Директор отчитал Вас за плохо выполненную работу.**

• Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

• В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали классное руководство над слабыми детьми.**

• Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

**На работе задержали зарплату.**

• Можно сэкономить на чем-то.

• Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу Вы сломали каблук.**

• Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство Ваших учеников написали контрольную работу очень слабо.**

• Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

• Хороший повод отдохнуть.

• Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вас бросил муж.**

• Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, а тратить свое время на себя.

• Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

• Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

• Новый коллектив, новые перспективы.

Обсуждение. Мысли, которые возникли при выполнении задания, эмоциональная рефлексия. По возможности, поделиться своими вариантами с группой.

**Упражнение «Кинопроба».**  Развитие чувства собственной значимости.

Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.

Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?

Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

**Упражнение «Достоинства»**

Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Обсуждение. Утвердились ли в собственной значимости? Что испытали, когда говорили о своих достоинствах другие люди и когда вы повторяли их достоинства за ними?

**Самовнушение и самопоощрение.**

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».

Дарите себе подарочки и милые безделушки.

**Упражнение «Мояаффирмация»**

Участникам раздаются карточки с позитивными утверждениями. Необходимо вслух в утвердительной форме произнести фразу на карточке.

|  |
| --- |
| **У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ! Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!** |
| **Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!** |
| **Я УМЕЮ СЛУШАТЬ! Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!** |
| **Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!** |
| **У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!** |
| **Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!** |
| **У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!** |
| **Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!** |
| **Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!** |
| **Я ВЕРЮ В СЕБЯ! МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!** |
| **Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!** |
| **Я СЧАСТЛИВА!** |
| **Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!** |
| **СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!** |
| **МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!** |
| **ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!** |
| **Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!** |
| **Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!** |
| **Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!** |
| **Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!** |
| **Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ! МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!** |
| **Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!** |
| **Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!** |
| **Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!** |
| **Я САМАЯ ОБОЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!** |
| **КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!** |
| **Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!** |
| **Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!** |
| **Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!** |
| **Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!** |
| **Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!** |
| **У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!** |
| **МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!** |
| **Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ! Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!** |

**Упражнение: «Создайте список – 20 бесплатных, легкодоступных вам радостей»**.

Обсуждение и пополнение собственных списков.

Например.

«Наугад открыть книгу стихов любимого автора и прочитать хотя бы четверостишие;

сварить душистый кофе и выпить его из чашечки тонкого фарфора;

полить цветы и полюбоваться ими;

принять горячую ванну; пройти пешком;

выкинуть что-то из надоевшей одежды;

послушать любимую музыку;

насыпать пшена в кормушку синичкам и понаблюдать за ними;

приготовить что-то вкусненькое;

посмотреть журнал;

спеть песню;

«посекретничать» с дочкой,

пожелать спокойной ночи сыну; летом – прокатиться на велосипеде, на роликах, зимой – на лыжах, на коньках и т.д.

**Подведение итогов и обратная связь**

**Подведение итогов.**

**1**. **Определение краткосрочных и долгосрочных целей.** Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

**2. Общение**. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы. Важно помнить, что не стоит поддерживать негативные чувства и мысли! Важно найти противопоставление и ресурс!

**3.** **Использование "тайм-аутов".** Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок.

**4.Овладение умениями и навыками саморегуляции.** Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

**5. Сохранение положительной точки зрения.** Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

**6**. **Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.**

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувства тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и обучающимися или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".

**7.** **Поддержание хорошей спортивной формы**. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания".

**Обратная связь**

**Упражнение «Пожелание по кругу»**

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

**Рефлексия «Мне сегодня...»**

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...»

Литература

Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2010, – с. 216 – 222.

Анн Л.ф. Психологический тренинг с подростками. – Спб., 2007. – 271 с.

Бобрикова Л, Дунилова Р, Щепкина Т. Путь к вершине. Практико-ориентированный семинар для педагогов / Школьный психолог: психологиеский журнал // Издательский дом «Первое сентября» - 2007. - №11. – С. 38 – 41.

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2011, - с. 250.

Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Института психотерапии, 2009, -с. 100.

Хухлаева О. Давайте учиться не гореть / Школьный психолог: психологический журнал // Издательский дом «Первое сентября» - 2006. - № 4. – С. 20 – 23.

Материалы образовательных интернет-ресурсов

**Приложение 1**

**Анкета для педагогов**

**(анонимно)**

Ваш общий стаж педагогической работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ лет.

**Инструкция** «Отметьте, галочкой вариант ответа, который Вы считаете наиболее подходящим для себя».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Ответ** | |
| **Да** | **Нет** |
| 1. | На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки |  |  |
| 2. | Я ошиблась в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место) |  |  |
| 3. | Я стала работать менее продуктивно, менее качественно и медленнее |  |  |
| 4. | Я откровенно устала от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе |  |  |
| 5. | Я бы сменила место работы, если бы представилась возможность |  |  |
| 6. | Мне все труднее устанавливать или поддерживатьконтакты на работе |  |  |
| 7. | Обстановка на работе мне кажется очень трудно, сложной |  |  |
| 8. | Иногда мне кажется, что результат моей работе не стоит тех усилий, которые я затрачиваю |  |  |
| 9. | Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой |  |  |

10. Что помогает Вам сохранить работоспособность?

Спасибо!

**Приложение 2**

**Общие результаты анкетирования педагогов**

**ОО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Количество педагогов, участвующих в анкетировании\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Результаты ответов на вопрос: «Ваш общий стаж педагогической работы»

**До 5 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_количество человек**

**5-15 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_чел.**

**15-25 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел.**

**От 25 лет и выше\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_чел.**

Обобщенные количественные ответы в таблице, например в 1 вопросе «да»-6 чел., «нет»-15 чел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Ответ** | |
| **Да** | **Нет** |
| 1. | На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки |  |  |
| 2. | Я ошиблась в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место) |  |  |
| 3. | Я стала работать менее продуктивно, менее качественно и медленнее |  |  |
| 4. | Я откровенно устала от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе |  |  |
| 5. | Я бы сменила место работы, если бы представилась возможность |  |  |
| 6. | Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты на работе |  |  |
| 7. | Обстановка на работе мне кажется очень трудно, сложной |  |  |
| 8. | Иногда мне кажется, что результат моей работе не стоит тех усилий, которые я затрачиваю |  |  |
| 9. | Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой |  |  |

Ответы на вопрос **«Что помогает Вам сохранить работоспособность?»** распределяются по категориям, которые задают сами педагоги, например:

**-Семья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ количество человек**

**-Спорт\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел.**

**-Хобби\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_чел.**

**Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел.**

**Приложение 3**

**Результаты анкетирования педагогов ОО г. Северодвинска**

**Количество школ, участвующих в исследовании- 25 школ.**

**Количество педагогов, участвующих в анкетировании -782 чел.**

**Дата проведения мониторинга:** 19.09.2019г.-05.12.2019г.

**Цель исследования:** выявление степени и особенностей профессионального выгорания педагогов школ г. Северодвинска.

**Результаты исследования:**

Результаты ответов на вопрос: «Ваш общий стаж педагогической работы»

До 5 лет**-113 чел. (14%)**

5-15 лет**-171чел. (22%)**

15-25 лет**-197чел. (25%)**

От 25 лет и выше**-295 чел.(38%); 6 человек (1%)** -не указали стаж работы.

**63% педагогов** (группа риска по продолжительному стажу работы) имеют стаж более 15 лет работы в школе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Ответ** | |
| **Да** | **Нет** |
| 1. | На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки | **401-51%** | 381-49% |
| 2. | Я ошиблась в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место) | 44-6% | **738-94%** |
| 3. | Я стала работать менее продуктивно, менее качественно и медленнее | 226-29% | **556-71%** |
| 4. | Я откровенно устала от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе | 380-49% | **402-51%** |
| 5. | Я бы сменила место работы, если бы представилась возможность | 275-35% | **507-65%** |
| 6. | Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты на работе | 76-10 % | **706-90%** |
| 7. | Обстановка на работе мне кажется очень трудно, сложной | 157-20% | **625-80%** |
| 8. | Иногда мне кажется, что результат моей работе не стоит тех усилий, которые я затрачиваю | **432-55%** | 350-45 % |
| 9. | Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой | 291-37% | **482-63%** |

Ответы на вопрос **«Что помогает Вам сохранить работоспособность?»** распределились по категориям, которые обозначили сами педагоги:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Категория** | **Количество педагогов** | **% показатели** |
| 1. | Семья | **242** | **31%** |
| 2. | Спорт | **100** | **13%** |
| 3. | Хобби, увлечения | **118** | **15%** |
| 4. | Отдых | 28 | 3.5% |
| 5. | Морально-волевые усилия | 8 | 1% |
| 6. | Любовь к детям | 18 | 2% |
| 7. | Признание администрации и коллег | 14 | 1.7% |
| 8. | Отпуск | 10 | 1.2% |
| 9. | Коллектив | 12 | 1.5% |
| 10. | Другое (оптимизм, чувство юмора, сон, вера, ЗОЖ, общение и т.д.) | 32 | 4% |

**Рекомендации по результатам исследования:**

1. Снижение чрезмерной организационной нагрузки на педагогов.

2. Включение административного и коллективного ресурса по психологической поддержке и активизации позитивной оценки результатов педагогической деятельности специалистов.

3.Мотивация и предварительный профотбор, психологическая и профессиональная поддержка молодых специалистовв образовательных организациях.