***Всероссийский учебно-методический портал «ПЕДСОВЕТ»***

**Мастер-класс**

**«Профессиональное выгорание педагога**

**и ресурсы его преодоления»**

**Автор: Наумова Нина Викторовна,**

**педагог-психолог,**

**МОУ «СОШ №2 города Пугачева Саратовской области»**

**г. Пугачев, 2022**

**Цель:**формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Задачи:**

1. познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
2. обучить способам психической саморегуляции;
3. снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
4. содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
5. сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Целевая группа:** педагоги.

**Ход мероприятия**

***Служа другим сгораю.***

Древний девиз врача

***Цель жизни - самовыражение.***

***Проявить во всей полноте свою***

***сущность - вот для чего мы живём.***

О. Уайльд

## *Воспринимать вещи по-иному означает*

## *в то же время приобретать иные*

## *возможности действия по отношению к ним.*

## Л.С. Выготский

Какое наше время?! – Это время скоростей, утверждений, активности. Мы все хотим всё успевать, хотим сейчас быть успешными в профессиональной и личной жизни, хотим быть в будущем преуспевающими во всём.

Лозунг современного человека: **Успевать – Быть успешным – Стать преуспевающим.**

Но какова цена этой гонки? – тревожность, депрессия, эмоциональная ригидность, эмоциональное опустошение, нервно-психические и психосоматические заболевания…

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: преподавателей, социальных работников, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, – всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие».

Так вот К. Маслач утверждает, что сгорание появляется лишь тогда, когда общение с людьми занимает большую часть рабочего времени, а это в свою очередь остро ставит вопрос взаимодействия личного «Я» и общественного «ТЫ». Если человек забывает о «Я» и растворяется в «ТЫ» – он сгорает.

Другой случай – диаметрально противоположен первому: человек настолько жёсток по своей структуре, что просто не допускает других к себе. На общение он идёт, подстёгивая себя словом «должен». К этой же категории относятся люди, которые бегут в чужие заботы от собственных, компенсируя недостаточную часть своей личной жизни, забывая, что общение только по долгу службы не может заменять частной жизни.

И ещё одна причина выгорания – бегство в работу и, как следствие, трудоголизм. «Бегство в работу» от обыденной жизни может быть оборотной стороной любой профессии и связано с невозможностью испытывать «маленькие житейские радости», неспособностью обеспечить себе домашний комфорт, который обеспечивают другие.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

Очень ярким примером «выгоревшего» работника может быть уставший врач с «чёрным» медицинским юмором. В ответ на фразу пациента: «Доктор, я был у нескольких врачей, и ни один не подтверждает Вашего диагноза», он говорит: «Ну что ж, подождём вскрытия»…

Конечно, все понимают, что с этим самым синдромом выгорания нужно бороться.

Но почему-то большинство из нас говорит себе: Самый классный день – это ЗАВТРА! Завтра я схожу в салон, в бассейн, спортзал; завтра я не буду есть после шести вечера; завтра я прочту новую книгу, сменю надоевшую причёску и закрашу седые волосы, завтра позвоню родителям, съезжу с друзьями на дачу… Но!!!!! Как ни проснёшься, постоянно СЕГОДНЯ!!!

Синдром профессионального «выгорания» – не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определённом этапе его жизни, карьеры. Профессия педагога относится к ряду специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску профессионального «выгорания», поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики.

Условия работы учителей далеко не комфортные. И это не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты. Речь идёт, прежде всего, о психологических и организационных трудностях:

* необходимость быть всё время в форме;
* невозможность выбора воспитанников;
* отсутствие эмоциональной разрядки;
* большое количество контактов в течение рабочего дня и т. д.

При такой работе день за днём уровень напряжённости накапливается. И при достижении определённого уровня напряжённости организм начинает пытаться защитить сам себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с детьми, коллегами.

Известный специалист в области психологии учителя Л.М. Митина ещё в начале 90-х годов обнаружила, что показатели степени социальной адаптации учителей ниже, чем у представителей многих других профессий. В результате у педагогов часто бывают конфликты (по разным причинам) с окружающими. Частота возникновения у педагогов активных форм реагирования (и, прежде всего, агрессии) в среднем значимо превышает реакции астеничного характера (депрессии).

К негативным последствиям следует отнести и возможность формирования у учителей таких свойств личности, как несдержанность, грубость, неуверенность в своих силах, тревожность. У трети учителей показатель социальной адаптации ниже, чем у больных неврозами. К этой категории в основном относятся учителя с большим стажем работы в школе, но есть здесь и учителя со стажем 10-15 лет, и даже молодые, начинающие педагоги.

Более того, исследование показало, что для учителей со стажем работы более 20 лет характерно резкое снижение всех показателей эмоциональной устойчивости. То есть через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает «эмоциональное сгорание».

По данным Н.А. Аминова, среди учителей высшей категории 53% «сгоревших». По мнению Аминова к 40 годам «эмоционально сгорают» все (!) учителя. Исследования И.В. Вачкова частично подтверждают эту грустную статистику: резкий спад показателей социальной адаптации происходит у педагогов старше 42 лет.

**Симптомы стресса**

1. ***Одиночество***. Мы чувствуем, что удаляемся от семьи и друзей, или же у нас возникает впечатление, что «мы затерялись в толпе».
2. ***Чувство неуверенности***. Мы вдруг начинаем ощущать себя как-то неловко в обществе людей, с которыми у нас раньше были прекрасные отношения. Нам кажется, что они поглядывают на нас не вполне доброжелательно или даже осуждающе.
3. ***Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием***. Мы легко забываем содержание недавних разговоров, силимся вспомнить то, что нужно сделать. Трудно собраться с мыслями. Мы находимся как будто в полусне: смысл происходящего плохо до нас доходит.
4. ***Нежелание общаться с людьми***. У нас пропадает интерес к людям. Когда же они проявляют интерес к нашей персоне, нас это раздражает. Вот простой пример: звонит телефон, а мы думаем, брать трубку или не брать.
5. ***Усталость и расстройство сна***. Мы постоянно чувствуем себя выжатыми, как лимон, и, тем не менее, нам часто трудно заснуть.
6. ***Колебания настроения***. Настроение неустойчивое: периоды подъёма легко сменяются глубокой депрессией. Нам хочется плакать. Такие проявления чрезвычайно характерны для состояния стресса.
7. ***Раздражение и вспыльчивость***. Мы теряем самоконтроль: в любой момент по самому ничтожному поводу мы способны выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание встречаем в штыки. Порой без повода «лезем в бутылку».
8. ***Беспокойство.*** Нам не сидится на месте: мы ёрзаем, что-то перекладываем или теребим. Нас то и дело подмывает встать и куда-то пойти.
9. ***Бурная активность.*** Нередко испытывая томительное внутреннее беспокойство, мы с головой окунаемся в работу, как бы пытаясь забыться. Но стресс может проявлять себя и противоположным образом: мы упорно уклоняемся от насущных дел.
10. ***Навязчивые действия.*** Переедание, злоупотребление алкоголем, чрезмерное курение – всё это может быть вызвано стрессом. У женщин это порой принимает форму бесконечного хождения по магазинам и покупки всё новых и новых вещей. Мы застреваем на своих привычках, оказываемся неспособными порвать с ними, изменить образ жизни.
11. ***Плохой аппетит.*** Мы теряем интерес к пище: или совсем отказываемся от неё или едим без разбора всё, что попадётся под руку.
12. ***Боязнь тишины.*** Нам неприятно, когда нас окружает тишина. Поэтому мы или непременно говорим, или, оставаясь в помещении одни, обязательно включаем радио или телевизор. Однако может иметь место и прямо противоположное явление: мы болезненно реагируем на любой шум.
13. ***Подчёркнутое внимание к своей внешности.*** Когда люди слишком заботятся о своей внешности, садятся на строгую диету или усердно занимаются физическими упражнениями, чтобы только сбросить вес, это также может быть вызвано стрессом.

Вы можете легко проверить уровень вашей тревожности при помощи теста «Субъективная минута».

Засеките время на часах с секундной стрелкой и отведите взгляд от часов. Мысленно фиксируйте течение времени. (Отсчитывать мысленно секунды нельзя). Как только минута, по вашему мнению, пройдёт, посмотрите на часы. Норма – 65 секунд. Лёгкая тревожность – 55-64 секунды. Тревога средней выраженности – 45-54 секунды; подумайте, что вас беспокоит. Выраженная тревожность – меньше 45 секунд.

Известное изречение «Вначале было слово» можно перефразировать так: «Вначале был внутренний настрой, затем – слово, а потом – действие».

В этом нет ничего таинственного, но факт остается фактом: в самом начале у человека возникает «психологический проект» самого себя и своей жизни.

Имея внутри своего сознания психологический проект самого себя и своей жизни в виде внутреннего фонового настроя, человек избирательно воспринимает себя и свою жизнь.

**Упражнение «Самораскрытие»**

Мне хочется, чтобы мы выяснили, насколько каждый из нас чувствует себя защищённо и не боится раскрываться во время нашей работы. Закройте, пожалуйста, глаза и слушайте мои дальнейшие инструкции. Представьте себе шкалу от 1 до 10. Единица на этой шкале означает, что вы стесняетесь раскрываться, десять – что вы можете быть откровенными и искренними. Теперь решите, каким количеством баллов вы оцениваете свою способность к самораскрытию на нашем занятии. Когда вы определите это для себя, поднимите, не открывая глаз, соответствующее число пальцев. Держите пальцы до тех пор, пока я не попрошу вас открыть глаза. Я сделаю это, когда последний из вас покажет на пальцах свои баллы. Теперь откройте глаза и посмотрите, сколько пальцев поднял каждый.

* Почему каждый из участников выставил себе ту или иную оценку?
* Что объединяет тех, кто поставил себе низкое число баллов?

**Упражнение «Приглашение к совместной деятельности»**

А сейчас пусть каждый из вас представит себе, что он имеет возможность пообщаться друг с другом не в группе, а в любой другой ситуации. Подумайте, что бы вы могли делать вместе друг с другом. Запишите на карточках одной-двумя фразами, что пришло вам в голову. Потом поставьте свою подпись и передайте карточки по назначению. Зачитаем их вслух. Расскажите о своих ощущениях.

**Упражнение «Успешный»**

Скажите, пожалуйста, что в вашем понимании – «успех», «успешный», «успешный педагог», «успешный человек», «успешная женщина»?

(Обсуждение)**.**

**Упражнение «Лестница успеха»**

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно её рассмотреть и отметить своё местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задаёт участникам вопросы:  «Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз? Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице? Есть ли внутренние противоречия по этому поводу? Что мешает Вам находиться наверху?»

**Упражнение «Времена года моей души»**

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемён. Все растения и животные проходят через цикл времён года. Зима дарит всем покой. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времён года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времён года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите лист бумаги и составьте список (примерно из пяти пунктов) – перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Может быть, изменяется внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

А теперь составьте ещё один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока ещё не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется или то, что вновь возвращается, становится всё более важным и желанным. Возможно, это новая дружба или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно конкретнее. (15 минут).

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше? (10 минут).

**Упражнение «Что я хочу изменить?»**

Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Пусть каждый по очереди выходит в середину круга и в течение оной-двух минут показывает те формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. После небольшой паузы он должен будет изобразить заменяющие их варианты поведения.

Обсуждение. Есть ли одинаковые нежелательные формы поведения?

**Упражнение «Ключи»**

В течение жизни мы расстаёмся со многими представлениями, как бы «запираем на ключ» ошибочные предположения, иллюзии, отслужившие взгляды, устаревшие задачи, ненужные отношения и т.п. И в то же время мы многое открываем для себя: приобретаем новый взгляд на вещи, обращаемся к новым темам, задачам, людям.

Всё это будет символизировать связка ключей. Тот, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать её в руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также, с чем связана его цель: придётся ли ему что-то «открывать» или, наоборот, «запирать». После того, как вы расскажете о своих целях, передайте, пожалуйста, связку ключей следующему участнику.

**Упражнение «Мотивация»**

У каждого из нас есть определённое представление о самом себе, о тех ролях, которые он хотел бы играть в своей жизни, о своих сильных сторонах и слабостях. Об особенностях своей личности. Мы чувствуем себя счастливыми тогда, когда можем жить в соответствии с этим образом себя, причём как в личной жизни, так и в профессиональной. Однако нередко мы считаем, что в профессиональной деятельности не следует проявлять свою личность. Но тогда мы скоро начинаем чувствовать напряжение и неудовлетворённость работой.

Каждому из вас надо будет сейчас нарисовать следующую схему: в середине листа нарисуйте квадрат и впишите в него такие особенности вашей личности, которые вам кажутся важными для работы в школе. Вокруг квадрата напишите те личностные качества, которые вы не можете использовать в профессиональной деятельности, потому что, с вашей точки зрения, они не нужны и, более того, являются даже неуместными.

Обсуждение:

1. Какими личностными проявлениями приходится жертвовать во имя работы?
2. Какие свойства личности всё же можно интегрировать в профессиональную жизнь? (Помогает вся группа).

**Упражнение «Заброшенный сад»**

А сейчас я хочу показать, как вы можете восстановить силы после трудной работы. Закройте глаза. Несколько раз глубоко вздохните и выдохните…

Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому поместью. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь…

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал… Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы… Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё, что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок… А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните её с участками сада, которых ваша рука ещё не коснулась…

А теперь скажите саду «До свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

**Упражнение «Я благодарен тому, что…»**

Заканчивая наш мастер-класс, я хочу предложить вам следующее упражнение. Пусть каждый из вас попробует найти 15 вещей, по отношению к каждой из которых вы можете сказать: «Я благодарен тому, что…»

Обмен впечатлениями:

1. Как часто, помимо этого упражнения, вы осознаёте, чему в жизни вы благодарны?
2. С кем вы это обсуждаете?
3. Что вы чувствуете сейчас?

**Список использованной литературы и Интернет-ресурсов:**

1. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.
2. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие: Пер. с нем. – 5-е изд., стер. – М.: Генезис, 2005.
3. http://adalin.mospsy.ru
4. http://www.amir.ru