

Семинар-практикум “Профилактика синдрома эмоционального выгорания среди педагогов дошкольных образовательных учреждений”

Ведущий.

Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслак назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие». [23]

Симптомы профессионального выгорания

- чувство хронической усталости
- рост заболеваемости
- раздражительность
- нарушение сна, аппетита
- тревожность
- негативное отношение к клиентам
- оскудение репертуара рабочих действий
- потеря интереса к профессиональным достижениям

Эти симптомы можно объединить в три группы:

- 1. Истощение** как чувство опустошенности, усталости и «сухости» человека при его общении с другими людьми.
- 2. Деперсонализация**, которая предполагает негативное или безразличное отношение к клиентам.
- 3. Редукция**, которая проявляется в возникновении чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, снижение стремления к профессиональной саморегуляции. [39]

Три условия (фактора) профессионального выгорания.

Личностный фактор

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствует также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

Ролевой фактор

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально – психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

Организационный фактор

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять

самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы. [26, 39]

Стадии профессионального выгорания.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

Первая стадия

- начинается приглушение эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»
- наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои выполнении каких – либо двигательных действий. Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий специалистом на фоне ощущения нервно – психической напряженности.

Вторая стадия

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;
- у специалиста падает интерес к работе, к общению (желание «никто бы меня не трогал»);
- происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;
- повышается раздражительность;
- увеличивается число простудных заболеваний.

Третья стадия (личностное выгорание)

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;
- появление хронических заболеваний (сердечно – сосудистая система, желудочно – кишечный тракт). [33]

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания.

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:-

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще. [26]

Психическая саморегуляция.

Одним из наиболее эффективных способов профилактики синдрома профессионального выгорания является саморегуляция.

Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно (то есть, на уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия сознания), так и произвольно, с участием сознания. Этот второй вид саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией.

Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Осуществляется саморегуляция с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Современная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопления остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса специалист уже владеет, но делает это бессистемно, от случая к случаю, не осознавая, что они являются «техникой безопасности» для его работы. Затем осознать их. Перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному использованию в целях управления своим состоянием. А затем освоить способы психической саморегуляции или самодействия. [39]

1.Упражнение «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции»

Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод.

2.Упражнение «Ловец блага»

(звучит тихая инструментальная музыка)

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

3. Медитативное упражнение

Инструкция. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Помолчите несколько мгновений. Возьмитесь все за руки. Почувствуйте энергию, исходящую от руки соседа. Подумайте о том, что стремление всего коллектива совпадают с мечтами каждого из вас. Каждая из женщин стремится к здоровью и благополучию. Все ждут любви и стараются реализовать свой творческий потенциал. Сегодня мы будем усваивать новые позитивные идеи, которые могут улучшить нашу жизнь. Все

хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем мире! Повторите! Все хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем мире! 1-2-3 откройте глаза.

4. Упражнение "Позитивные установки"

Ответьте на вопрос: "Вы любите себя? Почему вы любите или не любите себя? Что мешает вам, любить себя?" (ответы педагогов).

- Чтобы быть счастливой, чтобы у вас всегда были хорошие отношения на работе, со всеми окружающими вас людьми, вы должны научиться любить себя.

Если вы не любите себя, вы не можете наслаждаться положительными взаимоотношениями. Вы думаете, любовь к самому себе – это тщеславие и самовлюбленность. Однако эти качества не имеют ни малейшего отношения к любви. Тщеславие и чванство – следствие недостатка самоуважения. Если вы, например, заиклены на своей внешности, то чувствуете себя не уверенно и пытаетесь сделать себя более приемлемыми для окружающих.

Но наше достоинство не вытекает из физической красоты: оно основано на том, насколько мы любим себя. Если вы не любите себя, то не можете любить и других. Любовь к себе всегда помогает оставаться спокойными и уверенными в себе и налаживать прекрасные отношения в коллективе. Вы должны любить себя, такими, какие вы есть, и знать, что вы достойны любви.

5. Психологическая зарядка

Зарядки помогут педагогам овладеть приемами релаксации, способствуют повышению энергетического потенциала.

Каждое упражнение повторяется от 3 до 6 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: "Я одобряю себя".
2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: "Я думаю о хорошем".
3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо – влево, повторить: "Каждый день чудесен".
4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: "Я – королева" (правая нога – левая нога).
5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: "Мои мечты сбываются".
6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: "Я решаю любые проблемы".
7. Массируя мочки ушей, зажмуривая по переменно левый и правый глаз, повторить: "Будущее прекрасно".
8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: "Я любима, любима" (затем левой рукой - правый локоть).
9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: "Мне всё удаётся".
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодичные мышцы, повторить: "Я спокойна".

- Скажите, что вы ощущали при выполнении упражнений?

В процессе обсуждения предложить участникам возможность описать их ощущения при выполнении упражнений.

6. Упражнение "Какая Я?"

Это упражнение позволит определить отношение к самому себе.

- Даю вам 4 минуты, чтобы составить наиболее полный перечень своих достоинств. У кого получится больше всех?

После составления предложить собрать их в подготовленную коробку. Ведущий перемешивает листочки и зачитывает их в случайном порядке.

7. Упражнение "Кто это?"

- Я зачитаю достоинство кого-то из педагогов, а вы отгадайте кто это?

Затем отметить, кто самый очаровательный, привлекательный, счастливый, уверенный в себе человек, кто любит себя, и принимает себя позитивно, таким какой он есть (у кого больше всего достоинств).

- Любовь к самим себе – это та сила, что исцеляет нас. Любите себя как можно сильнее и отдавайте любовь другим.

Научившись любить себя, мы становимся сильными. Наша любовь к себе поднимает нас с уровня жертв до уровня победителей. Наша любовь к себе привлекает к нам чудесный жизненный опыт. Люди, хорошо чувствующие себя, естественно привлекательны, потому что обладают замечательнейшей аурой. Они всегда побеждают в Жизни. Мы можем захотеть полюбить себя. Мы тоже можем быть победителями. Мы созданы быть победителями.

Во время обсуждения необходимо дать каждому участнику возможность высказаться, приятно ли им было писать о своих достоинствах, были ли затруднения определить эти достоинства.

8.«Аплодисменты» (ритуал прощания).

Инструкция.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого т т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Комментарий для ведущего.

Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.