

**Программа тренинговых занятий для педагогов в профилактике  
эмоционального выгорания педагогов  
(из опыта работы педагога-психолога)**

Евдокименкова Ю.О.  
педагог-психолог  
МБОУ СШ №11  
г.Смоленска

Уважаемые коллеги! Хочется поделиться своим опытом работы педагогом-психологом в МБОУ СШ. Важность проведения практических занятий по профилактике "эмоционального выгорания на работе" для педагогов МБОУ СШ является особо актуальным. Иногда, времени не хватает: работа с детьми, взаимодействие с родителями, составление планов, подготовка к разным мероприятиям и т. д. все это в итоге, оставляет свой отпечаток на работоспособности. Занятия, которые мы проводим в школе, позволяют восполнить силы педагогов, повысить эмоционально-положительный настрой на работу, а также снять эмоциональное и мышечное напряжение. Время проведения, в среднем, составляет около 1 час. Обычно проводим данную работу, когда каникулы в школе.

Диагностический инструментарий, который использовался в работе  
(ниже подробно расписано в таблице).

<b>Критерии результативности / уровень диагностируемой функции/качества</b>	<b>Диагностический инструментарий</b>
<b>Эмоциональная устойчивость педагога:</b>	
✓ нервно-психическая устойчивость	Тест. Оценка нервно-психической устойчивости
✓ высокий уровень развития эмпатических способностей	Тест. Самооценка эмпатических способностей. Ю.М.Орлова, Ю.Н. Емельянова
✓ низкий уровень агрессивности	Тест. Оценка агрессивности. А.Ассингер

✓ высокий психический личности	нервно-потенциал	Цветовой тест М.Люшера (В.И.Тимофеев, Ю.И.Филимоненко)
<b>Коммуникативные компетенции:</b>		
✓ высокий уровень развития самоконтроля в общении		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Определение уровня самоконтроля в общении.Тест. М.Снайдер,</li> <li>✓ Анкета «Приятно ли с вами общаться?»</li> </ul>
✓ стили педагогического общения (авторитарный, попустительский, демократический).		✓ К.Левин

Таким образом, можно сделать вывод о том, что при изучении выраженности уровней фаз эмоционального выгорания учителей с помощью диагностических средств нам удалось выяснить, что примерно всего лишь одна третья часть учителей общеобразовательных школ находятся в нормальном психоэмоциональном состоянии. В качестве факторов риска вхождения в выгорание выявлены такие как возраст и стаж работы. Вошли в группу риска молодые педагоги и учителя старшего возраста. Очевидно, что для предотвращения профессионального выгорания требуется системный подход, т.е. проведение комплекса профилактических мероприятий как со стороны администрации школ, так и со стороны педагога-психолога.

В данный момент хотелось бы остановиться подробнее на одном из важнейших направлений по профилактике синдрома эмоционального выгорания – **профилактической работе.**

В рамках данной деятельности мы проводим цикл занятий или программу тренинговых занятий «Душевный покой» по снижению уровня эмоциональной напряженности. Все зависит от педагогического коллектива и времени.

**Цель программы:** оказать помощь педагогам в адаптации к напряженным факторам деятельности, обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний (приемы релаксации, специальные физические и дыхательные упражнения, методы самоконтроля внешних проявлений эмоциональных состояний), развитие коммуникативных навыков, терпимости и сплоченности в педагогическом коллективе.

**Задачи программы:**

1. Обучение способам саморегуляции и восстановления себя с помощью личностных ресурсов.
2. Развитие эмпатии.
3. Совершенствование коммуникативных навыков.
4. Обучение навыкам уверенного поведения.
5. Углубление процесса самопознания.
6. Создание условий для осмысления своих личных интересов и ценностей.
7. Формирование адекватной самооценки.
8. Формирование позитивного восприятия окружающего мира.

**Использовались такие эффективные методы работы:**

**1. Арт-терапия** – это простой, доступный и эффективный способ справиться со стрессом, повысить настроение и зарядиться оптимизмом. Для снятия эмоционального напряжения предлагаю педагогам различные рисуночные техники. Например, «Картина радости», когда педагогам предлагается взять краски или цветные карандаши и нарисовать свою «радость».

Еще хорошо себя зарекомендовал в работе с педагогами, такой способ расслабления, как рисование (или разукрашивание готовых шаблонов) «мандал».

**2. Мандала** – рисование и разукрашивание мандал помогает снять внутреннее напряжение, сосредоточиться, успокоиться.

**3. Кинестетический песок.** Игра с песком способствует расслаблению, снятию раздражительности и стресса, активизации мышления и

воображения. Даже непродолжительная разминка рук с кинетическим песком помогает нашим педагогам отдохнуть, повышает работоспособность и возвращает энтузиазм к работе, дарит новые ощущения и положительные эмоции.

**4. Ароматерапия.** Также в своей работе я давала рекомендации педагогам по ароматерапии. Пример фрагмента занятия по ароматерапии. На занятии педагог-психолог сообщает следующую информацию: *«Ароматерапия означает "лечение с помощью запахов". Большинство эфирных масел обладают антисептическими свойствами, а некоторые являются противовирусными, противовоспалительными, обезболивающими, антидепрессантами. Другие свойства эфирных масел, которые используют в ароматерапии их стимулирования - релаксация, улучшение пищеварения. Также уменьшает напряжение и усталость и активизирует весь организм. Эфирные масла могут влиять на настроение, уменьшить усталость, уменьшить тревогу и способствовать релаксации».*

Так же хотелось бы отметить, что эффективно использовалось для релаксации в рамках сенсорной комнаты:

- «Звездный дождь» (пучок волокон оптики с боковым точечным свечением).
- Воздушная пузырьковая колонна.
- Панно «Бесконечность».
- «Звездное небо».
- Просмотр видео для релаксации:  
«Подводный мир»; «Жизнь дельфинов»; «Животный мир» и др.

В результате работы по профессиональному выгоранию нами **совместно с педагогами** разработаны следующие **рекомендации**, помогающие снизить развитие синдрома эмоционального выгорания и повысить стрессоустойчивость организма:

1. Регулярный отдых, баланс работа - досуг. «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).
2. Регулярные физические упражнения. Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.п.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.
3. Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Необходимо спать в среднем, 7-8 часов.
4. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например: по 5 минут каждый час), которые более эффективные, чем редкие и длительные.
5. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переесть по вечерам.
6. Небольшие физические упражнения полезны для пользователей компьютеров. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции.
7. Делегирование ответственности. Выработка умения говорить «нет». Люди, которые придерживаются позиции «чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому», напрямую идут к «выгоранию».
8. Наличие хобби (спорт, культура, природа), т.е. интересы вне работы, позволяющие снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.