

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Чалтырская средняя общеобразовательная школа №2
Мясниковского района Ростовской области

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания
методического совета
МБОУ СОШ №2
от 27.08.2021г.
Заместитель директора по УВР

 Бабиян О.И.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08.2021г. №52
И.О. Директора МБОУ СОШ №2

 Габизян М.Т.

**ПРОГРАММА РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ПО
НАПРАВЛЕНИЮ**

«ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

Педагог-психолог – Габизян А.Х.

2021 – 2022 учебный год

Школьное благополучие учащихся во многом зависит от психоэмоционального фона педагогов. Для педагогов разработана отдельная программа для профилактики и устранения симптомов эмоционального сгорания у специалистов нами была предложена программа самопомощи “Помоги себе сам”, основанная на специальных упражнениях, разработанных Дж. Рейнуотер, К. Шрайнера.

Программа включает в себя 4 уровня профилактики и устранения синдрома эмоционального сгорания:

1. Органический (телесный). Снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета.

2. Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний.

3. Рациональный (смысловой). Приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия.

4. Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины.

Программа самопомощи “Помоги себе сам” может проводиться не только в режиме индивидуальной аутогенной тренировки, но и в групповой. Она изложена в лаконичной манере, овладеть специалисту не столь сложно, а главное ее выполнение не требует много времени.

1 УРОВЕНЬ Органический (телесный)

Цель: релаксация, снятие напряжения, усталости.

“Дыхание на счет 7-11”

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно вначале ВЫ почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

“Снятие напряжения при помощи воображения”

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Некоторые люди представляют как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, вату.

“Самомассаж”

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

· межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

· задняя часть шеи: мягко сожмите несколько одной рукой;

· челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

“Расслабление тела”

Состоит из трех ступеней: настройка, подготовка, освобождение.

Если Ваше тело напряжено:

- Определите напряженную группу мышц, не предпринимая попыток расслабить их.

- Постарайтесь почувствовать, как много энергии Вы затрачиваете на мышечное напряжение.

Представьте себе, что Ваши мышцы становятся мягкими и податливыми как будто бы превращаются в глину или теплый воск.

Первой ступень (1 – Настройка).

Вы выявляете наиболее болезненное место Вашего тела. Сосредоточьтесь на том месте, которое болит и направьте свой “внутренний свет” на этот участок тела. Когда Вы сконцентрируете внимание, боль ослабнет.

Второй ступень (2 – Подготовка).

Напряженные мышцы тяжело работают. Подумайте о постоянном потоке энергии, который уходит на то, чтобы часами поддерживать Ваше тело во взведенном состоянии. Мышцы мобилизуются, но эта мобилизация ни во что не выливается. Ступень вторая поможет понять, что быть несчастным – это тяжелая работа.

Третья ступень (3 – Освобождение).

Вы можете представить себе, как Ваши мышцы превращаются в мягкие субстанции типа геля, облаков, пены и т.д.

“Релаксация”

Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных вдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части Вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул/пол/кровать/земля приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя. Это упражнение позволит расслабить мышечные зажимы, отвлечь внимание от беспокоящих мыслей. Его хорошо использовать в условиях отдыха, даже кратковременного.

“Поплавок в океане”.

Вообразите, что вы маленькие поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете

на поверхность ... Попробуйте ощутить эти толчки выныривания... Ощутите движения волны... Тепло солнца... Капли дождя... Подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

2 УРОВЕНЬ Эмоциональный.

Цель: снятие ощущений подавленности, бессилия, усталости от контактов с другими людьми.

“Передышка”

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов – “выбросить из головы”.

Отложите в сторону все проблемы. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если Вам так больше нравится. Посчитайте до пяти, пока делаете вдох и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что когда Вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все Ваши неприятности и беспокойство улечиваются.

“Простые утверждения”

Повторение хороших, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональными переживаниями. Например:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда я пожелаю.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов. Очень важно повторение. Повторяйте их несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

“Убежище”

Представьте себе, что у Вас есть удобное надежное убежище, в котором Вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе картину в горах или лесную долину, о которой никто кроме Вас не знает, сад на Гаити и т.д. Мысленно опишите это безопасное удобное место. Ложась спать представьте себе, что вы отправляетесь туда. Повторяйте это несколько раз в течение дня.

“Как было бы, если бы...”

Если вы чувствуете себя подавленным, вообразите, как бы вы чувствовали себя и как бы выглядело все вокруг, если бы вы были жизнерадостными. Если вы чувствуете себя обессиленным, вообразите, каким бы вы были, если бы были полны сил. Если вы чувствуете себя усталым, найдите в себе ту часть, которая никогда не устает. Вообразите себя активным и энергичным. Что вы делаете? Что вы чувствуете?

“Передача энергии”

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть Вашего тела. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей стеной. Почувствуйте,

как волны энергии скользят вниз и вверх по Вашей стене. Пометите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правой половине тела. Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела. Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову. Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполнятся энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему Вашему телу. Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

“Храм тишины”

Вообразите себя гуляющим по окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражение их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойные и радостные, обратите внимание на транспорт, его скорость, шум, гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие слухи? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит “Храм тишины”. Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите, и сразу же оказываетесь, окружены полной и глубокой тишиной. Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к храму тишину, чтобы вы могли, когда захотите вновь вернуться туда.

“Оживление приятных воспоминаний”

Вспомните то время в своей жизни, когда вы были уверены, что по настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях. Или: вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания. Были влюблены... Вас озарило вдохновение... Вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью... Слушали музыку или делали что-то другое. Выберите один из таких высших пиков Вашей жизни и постарайтесь пережить его заново. Теперь попробуйте ответить самому себе: каковы самые существенные особенности этого переживания? Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас?

3 УРОВЕНЬ Рациональный (смысловой).

Цель: формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия, поиск новых смыслов своей деятельности.

“Сделайте шаг”

Часто источником беспокойств и огорчений являются реальные события, порождающие нашу неуверенность. Здесь поможет вопрос, обращенный к самому себе:

Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?

В случае затруднений с чего начать, предлагаем список позитивных действий:

- Запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы.
- Запишите все альтернативы, постепенно сведя их до двух-трех.
- Начните с наиболее срочной проблемы.
- Займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы.

“Волшебное слово”

Прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова и фразы.

Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы: глубокое и еще более глубокое расслабление. Пусть мысли проносятся в Вашей голове, не давайте им завладеть Вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторите слово, фразу или считайте про себя в течение шестидесяти секунд. Дышите медленно и глубоко.

“Отвлечение внимания”

Отвлечение внимания – это способ позитивного отвлечения, который блокирует стрессовые мысли и чувства.

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены 4 возможности:

- Запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые доставляют Вам удовольствие, например, домашний праздник.

- Медленно сосчитайте предметы эмоционально нейтрально окрашенные: листья на цветке, пятнышки на квадрате черепицы, буквы на отпечатанной странице и т.д.

- Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных Вами вчера действий.

- В течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Ключ к использованию этого способа состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или позитивных чертах.

“Вечерний обзор”

Закройте глаза, сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия в течение дня до момента утреннего пробуждения, попытайтесь вспомнить свои сны. Делайте это без эмоций и рассуждений. Вспоминайте события дня, но не оживляйте их, не фантазируйте, вспомните, что вы говорили и думали. Не позволяйте себе начинать игру “Если бы я...” Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что эта жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть.

“Похвальное слово самому себе”

В течение десяти минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних воспоминаний. Вспомните Ваше каждое достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечания (например: “В институте я было первая в своей группе. Правда, в ней было всего десять человек”). Отбросьте второе предложение и составьте только первое!). Обратите особое внимание на те события, которые без Вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили Вашего товарища по работе). И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас более трудны (например, случай, когда вы выступили против хулигана, хотя у вас и дрожали колени). Запишите вкратце каждый из эпизодов Вашей жизни, которым вы можете гордиться, затем через некоторое время перечитайте эти записи глазами Объективно Наблюдателя, проверяя, в самом ли деле писавший, испытывал гордость за свои достижения, и не вкралась ли в его воспоминания “скромные” или обесценивающие пояснения.

“Я ...”

Специалист описывает действие, поведение, отношение, которые желательны. При этом следует избегать слов и выражений “не буду”, “никогда”, “перестану”, “никаких”. Например, вместо “Я перестану ругать себя” – “Я буду себя прощать и одобрять”. Это упражнение снимает негативное отношение к себе в профессии, восстановит уверенность в своих силах и возможностях.

4 УРОВЕНЬ Поведенческий

На поведенческом уровне снижению напряжения способствует изменение привычных форм поведения, обращение к любимым занятиям. Это позволяет отвлечься от неприятных мыслей, а иногда и найти решение проблемы.

Ожидаемый результат:

- v Устранение эмоциональной напряженности, успокоение.
- v Ослабление проявлений утомления, восстановление.
- v Повышение психофизиологической реактивности, активизация.

Тренинг для педагогов для профилактики эмоционального выгорания - Доверие.

Цель:

Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками

Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии.

Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов проф. деятельности, направлений роста.

Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

Материалы и оборудование:

Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации

Маркеры, фломастеры, цветные карандаши

Бумага А4 (белая и тонированная)

Таблицы «Поле самодиагностики»

Кнопки, скотч, ножницы

То, что мы с Вами определили цвет настроения в начале тренинга, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

1. «Что общего».

Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в причёске, в характере) с данным человеком.

2. Упражнения на сплочение группы, формирование доверия

Упражнение «Порядковый счет»

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

3. Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

4. Упражнение «Я – дома, я – на работе»

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:
похожие черты,
противоположные черты
одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
отсутствие общих черт
какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и
т.д.

Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

5. 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.

Вопросы для обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях.

6. Упражнение «Стратегии самопомощи»

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

играю со своими детьми

читаю, лежу на диване

работаю в саду

Второй список может выглядеть так:

играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость

работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы

встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и т.д.

встречаюсь с друзьями

смотрю телевизор

7. Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

8. Психологическая поддержка и обратная связь.

Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для тренера. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.

9. Притча.

Например «История-напутствие» из книги Носрата Пезешкяна «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия».

История-напутствие

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо, — ответил путник, — но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на

песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

Мастерство и знания имеют свою цену

Вот эта притча. **Она называется «Знание дорогого стоит».**

«У крестьянина перестал работать трактор. Все попытки крестьянина и его соседей починить машину были напрасны. Наконец он позвал специалиста. Тот осмотрел трактор, попробовал, как действует стартер, поднял капот и все тщательно проверил. Затем взял молоток. Один раз ударил по мотору и привел его в действие. Мотор затарахтел, будто он и не был испорчен. Когда мастер подал крестьянину счет, тот, удивленно взглянул на него, возмутился: «Как, ты хочешь пятьдесят туманов только за один удар молотком!»

«Дорогой друг,- сказал мастер, - за удар молотком я посчитал только один туман, а сорок девять туманов я должен взять с тебя за мои знания, благодаря которым я мог сделать этот удар по нужному месту».

10. Упражнение «Чему Я научился»

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Мне сегодня...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.