

**«Психологическая студия.
Программа
психолого-педагогической профилактики
синдрома эмоционального выгорания
специалистов ПМПК»**

Автор-составитель:

Исламова Л. А. педагог-психолог высшей категории

Содержание программы

Пояснительная записка	3
Вид программы и её направленность	10
Структура и содержание программы. Организационные условия	18
Учебно-тематическое планирование профилактических занятий	27
Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения	62
Список литературы	70
Приложение	74

Пояснительная записка

Актуальность. В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

Впервые феномен *«психического выгорания»* был описан американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности.

Р. Шваб (1982) расширяет группу профессионального риска. Это, прежде всего, учителя, полицейские, политики, юристы, нижнее звено торгового персонала, менеджеры всех уровней.

На сегодняшний день проведенные в различных странах исследования показывают, что особой «группой риска» являются педагоги.

Зарубежные исследователи (С. Маслач, Р. Джексон) рассматривают синдром эмоционального выгорания как трехфакторную модель, представленную *эмоциональным истощением, деперсонализацией и редуkcией личных достижений.*

Отечественный исследователь В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

В. В. Бойко выделяет три *фазы* формирования выгорания.

Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

Фаза резистенции (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Фаза истощения. Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

Каждая фаза содержит определенные симптомы, описывающие динамику развития синдрома выгорания.

Эмоциональное выгорание представляет собой самостоятельный феномен, не сводимый к другим состояниям, встречающийся в профессиональной деятельности. Однако, во многом из-за полиморфной структуры и изучения с психологических позиций, вопрос между компонентами эмоционального выгорания и такими характеристиками, сопровождающими в ряде случаев трудовой процесс, как стрессовые состояния, депрессия, утомление остается открытым.

«Эмоциональное выгорание» тесно связано с депрессией, разочарованием в работе. Довольно трудно диагностировать различия между ними. Х.Фреденбергер указывал, что депрессия всегда сопровождается чувством вины, выгорание же всегда сопровождается чувством гнева. Вместе с тем, различия между выгоранием и депрессией обусловлены большой степенью универсальностью последней, в тоже время как выгорание проявляется только в профессиональной деятельности. Необходимо также различать выгорание и утомление, поскольку в последнем случае человек способен быстро восстановиться. Анализ субъективных ощущений людей, испытывающих синдром выгорания, показывает, что утомление как

результат физических упражнений может сопровождаться чувством успешности в достижении каких-либо целей и с точки зрения является положительным опытом. Выгорание же связано с чувством неудачи и является негативным опытом.

Наконец, важно различать стрессовые состояния и эмоциональное выгорание. Хотя некоторые исследователи склонны рассматривать психическое выгорание как длительный рабочий стресс, переживание воздействия стрессовых факторов, большинство сходится во мнении, что стресс и выгорание - это хотя и родственные, но относительно самостоятельные феномены. Соотношение между выгоранием и стрессом может быть рассмотрено с позиций временного фактора и успешности адаптации. Различие между стрессом и выгоранием кроется, прежде всего, в длительности последнего процесса. Выгорание представляет собой растянутый во времени рабочий стресс. С точки зрения Г. Селье, стресс представляет адаптивный синдром, который мобилизует все стороны психики человека; выгорание же является срывом в адаптации. Другое отличие стресса и выгорания - степень их распространенности. В то же время как стресс может испытывать каждый, выгорание является прерогативой людей, имеющих высокий уровень достижений. В отличие от стресса, возникающего в бесчисленном множестве ситуаций (например, война, болезнь, а также ситуации на работе), выгорание очень часто проявляется при работе с людьми. Стресс не обязательно может быть причиной выгорания. Люди способны прекрасно работать в стрессовых условиях, если считают, что их работа важна и значима.

Симптомы, выявляемые при «выгорании», представляют собой аномальные реакции на различные стимулы. От нормальных реакций человека они отличаются отсутствием мотивированности и представляют собой чувственно неадекватный ответ на переживание, как по силе, так и по содержанию.

Известно, что симптомы СЭВ проявляются и вне психотравмирующей ситуации, что подтверждает их аномальность. При этом описано большое (от 120 до 150) количество симптомов составляющих содержание «выгорания» что определяет его полиморфизм.

В качестве основных симптомов эмоционального выгорания Е. Малер (1983) выделяет: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания; бессонницу; негативное отношение к клиентам; негативное отношение к самой работе; скудность репертуара рабочих действий; негативную Я-концепцию; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатию, депрессию, чувство бессмысленности; переживание чувства вины.

К *внешним факторам*, провоцирующим выгорание, можно отнести:

– *специфику профессиональной педагогической деятельности* (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственную ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы);

– *организационный фактор*: перегруженность рабочей недели; низкую оплату труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса.

Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других - искать способы экономии своих психических ресурсов.

К *внутренним факторам* относят:

– *коммуникативный фактор*: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями,

администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации;

– *ролевой и личностный фактор (индивидуальный)*: смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностную неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с детьми. Чаще стиль общения становится авторитарным или либерально-попустительским, а это приводит к нарушению благоприятной психологической обстановки в группе.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Выгорание не является неизбежным, для этого должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Учитывая все выше сказанное, нами была разработана и внедрена программа по профилактике СЭВ («синдрома эмоционального выгорания») на базе ГБОУ ОЦДиК г. Челябинска.

Данная тренинговая программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данных

тренингах навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

Цель программы: профилактика эмоционального выгорания у педагогов и специалистов ГБОУ ОЦДиК.

Задачи программы:

- Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у педагогов.

- Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

- Информирование о действиях стрессогенных факторов и последствий стресса, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, путях к выздоровлению, связи эмоционального выгорания с особенностями личности, общения, стрессом и путями его преодоления.

- Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

- Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

* формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития;

* формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

* формирование умения осознавать «Что со мной происходит и почему», анализировать собственное состояние;

* формирование навыков эмпатии, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражение чувств, принятия решений;

* формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

– Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего эмоциональному выгоранию.

Адресат: педагоги и специалисты, изъявившие желание участвовать в групповых тренинговых занятиях.

Продолжительность занятий: от 90 до 180 минут каждое, с частотой встреч 1 раз в месяц.

Предполагаемый результат.

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов.

2. Овладение и практическое применение полученной информации о действиях стрессогенных факторов и последствий.

3. Осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов.

4. Улучшение психологического климата в коллективе.

Вид программы и её направленность

Предлагаемая профилактическая программа предназначена для педагогов образовательного учреждения для детей, нуждающихся в

психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областного центра диагностики и консультирования» г. Челябинска.

Программа является профилактической, так как направлена не только на коррекцию уже имеющихся эмоциональных нарушений, но и на профилактику возникновения неконструктивных форм поведения, нерациональных форм защитного поведения, на создание благоприятной атмосферы, характеризующейся доброжелательным общением.

Система тренингов предназначена для педагогов и других лиц, заинтересованных в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Для развития эмоциональной устойчивости педагога современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых позволяет классифицировать их в две группы: специфические и неспецифические.

Специфические способы выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности, стимулирующим развитие эмоциональной напряженности, в особом профессионально заостренном развитии качеств личности будущего педагога: педагогической направленности, профессионального самосознания, психологической культуры (эмпатичность, экспрессивные умения, культура педагогического общения) и других.

Неспецифические способы характеризуются применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности (обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних проявлений эмоционального состояния, развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов»).

Основные формы проведения тренингов:

1. Игровые (творческого, подражательно-поискового характера, релаксационные и т.д.).

2. Обучающие (саморегуляция, аутотренинг).
3. Творческие (арт-терапия, сказкотерапия и т.д.).
4. Моделирование и анализ заданных ситуаций.
5. Беседы, дискуссии.

Части тренинга:

1. Ориентировочная - включает объединение участников в группу.

Задача: обеспечение и создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

2. Профилактическая - осуществляет непосредственную профилактическую работу в группе.

Задача: продемонстрировать участникам группы неадекватность, нецелесообразность некоторых способов реагирования и сформировать потребность в изменении своего поведения.

Происходит эмоциональноеотреагирование внутреннего напряжения, неприятных переживаний, широко используются сюжетные игры, разыгрываются различные проблемные ситуации. Помимо коррекции негативных личностных черт и обучения социально желаемым формам общения, проводятся диагностические исследования, касающиеся психологических особенностей педагогов. Эти данные позволяют дополнять, изменять запланированные на обучающем этапе методы и приёмы, с учётом индивидуальных проблем каждого из педагогов.

3. Закрепляющая – включает закрепление полученных навыков и форм поведения. Педагоги упражняются в способности самостоятельно находить нужные способы поведения, закрепляют всё то позитивное и новое, что возникло в личностном мире каждого из участников.

Задача: необходимо создать условия для того, чтобы участники окончательно поверили в свои силы и смогли вынести приобретённую веру за пределы тренинговой комнаты в реальную жизнь.

Применяются разнообразные игровые и неигровые приёмы, которые проверяют умение предотвратить конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию участников, рефлексии и контролю своего поведения.

Научные, методологические и методические основания программы:

Методической основой программы стали работы: Л.И. Анциферовой, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Т.В. Копыловой, Е.С. Старченковой, С.Г. Никифорова, Т.В. Форманюк.

Методологической основой программы являются принципы единства сознания и деятельности, развития психики в деятельности, системный подход к изучению психических проявлений. Существенное значение в концептуальном плане имеют

- принцип развития, рассматриваемый в качестве инструментального принципа в методологии изучения личности (К. А. Абульханова-Славская, Г. В. Акопов, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анциферова, А. Г. Асмолов),

- положения отечественных и зарубежных концепций осознанной саморегуляции различных видов и форм произвольной активности человека (А. О. Конопкин, А. Маслоу, А. К. Осницкий, К. Роджерс, Э. Фромм),

- положения, отражающие закономерности, факторы и механизмы развития субъектных проявлений специалиста в процессе профессионального становления (Е. А. Климов, А. К. Маркова, К. К. Платонов, Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова, Э. Ф. Зеер и др.),

- концепции педагогической деятельности и личности педагога (Ф. Н. Гоноболин, В. А. Крутецкий, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова и др.),

- теоретические подходы к пониманию эмоциональной устойчивости (Л. М. Аболин, Ю. Н. Кулюткин, Р. П. Мильруд, Л. М. Митина),

- исследования влияния профессиональной деятельности педагога на развитие личностных деформаций, в частности эмоционального выгорания (С. П. Безносое, В. В. Бойко, М. В. Борисова, Н. Е. Водопьянова, Н. В. Гришина, С. Джексон, Э. Ф. Зеер, К. Маслач, Л. М. Митина, В. Е. Орел, Е. И. Рогов, Т. И. Ронгинская, Е. С. Старченкова и др.).

Программа включает:

1) Диагностическое направление.

Диагностические мероприятия.

В основу проекта в качестве его структуры мы положили следующие технологические блоки (опорные точки):

➤ ***Диагностика межличностных конфликтов педагогов.***

Анализируемые факторы: психологический климат коллектива, структура коллектива, выявление лидера, стиль и структура межличностных отношений, представление педагогов о своем идеальном «Я», зоны конфликтов.

➤ ***Диагностика внутриличностных конфликтов.***

Анализируемые факторы: личностные качества, особенности поведения, общая удовлетворенность собой, эмоциональные стимулы (реакция, мотивация одобрения), фрустрированные реакции (неудача), психологические причины профессиональных затруднений, профессиональный стиль, особенности НС, направленность педагога, система отношений.

➤ ***Диагностика реальных психологических возможностей педагогов.***

Анализируемые факторы: уровень творческого потенциала, потребность в постоянном профессиональном росте, восприимчивость к нововведениям, реализация потребности педагога в развитии, уровень тревожности, уровень агрессивности, подверженность стрессам, оценка способностей и возможностей педагога коллегами, психологическая защита как личностный феномен.

Такое разделение на три блока облегчило нам работу и помогло наиболее детально и безошибочно разобраться в проблемах педагогов и помочь им. К анализируемым факторам мы подобрали соответствующие диагностики.

Результаты индивидуальной психологической диагностики педагогов для удобства и реального видения проблемы мы свели в таблицу и суммировали баллы каждого педагога.

Экспериментальное исследование по данной проблеме проводилось на базе ГБОУ ОЦДиКг.Челябинска.

В исследовании принимали участие 18 педагогов (из 30). Среди обследованных педагогов: 14 человек - специалисты ОПМПК, 4 человека учителя начальных классов, работающие в учебном отделении ГБОУ ОЦДиК.

Задача исследования: экспериментально изучить особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Методики исследования (Приложение 1-3):

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко;
2. Методика диагностики уровня самооценки;
3. Тест Ассингера (оценка агрессивности в отношениях).

Перед диагностикой педагоги были информированы о феномене «выгорания», его фазах и симптомах. Педагоги заинтересовались данной проблемой. Многие педагоги и специалисты, не пожелавшие принять участие непосредственно в тренингах, просили проинформировать их о данном синдроме, его проявлениях и последствиях, а также о способах его профилактики и коррекции. Желаящим педагогам был предоставлен список литературы по данной проблеме, приведены рекомендации специалистов по профилактике синдрома, предоставлены релаксационные упражнения, приемы повышения эмоциональной устойчивости, упражнения на рефлексивность.

Сами педагоги, определяя пути профилактики «выгорания», назвали следующие:

- информирование;
- самообразование, курсы, семинары;

- поиск источника вдохновения и самосовершенствования;
- стимулирование; установление возрастного лимита работы педагогом (не более 20 лет).

Анализ полученных данных показал, что существует определенная закономерность проявления синдрома эмоционального выгорания, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога. Синдром эмоционального выгорания более выражен в группе педагогов, имеющих стаж работы более 20 лет, и в возрасте более 40 лет. Отдельные симптомы, такие как «редукция профессиональных обязанностей», «загнанность в клетку», «симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования», начинают проявляться у педагогов со стажем работы более 10 лет и в возрасте более 30 лет.

У педагогов со стажем работы от 0 до 5 лет, по нашим данным, низкие адаптивные способности по шкале «адаптивность», а также низкие показатели по шкалам «нервно-психическая устойчивость» и «коммуникативные особенности», а это означает, что психологу, работающему с начинающими педагогами, необходимо обратить внимание на то, чтобы процесс их адаптации не сопровождался разочарованиями и конфликтами. Важно поддержать педагога эмоционально, укрепить его веру в себя. Можно порекомендовать: обсуждение затруднений, встречающихся в профессиональной деятельности, видеотренинги профессионально-педагогического общения, посещение занятий психологом с последующим их обсуждением с педагогом, обучение приемам саморегуляции.

Низкие показатели по шкале «нервно-психическая устойчивость» мы получили и у педагогов со стажем работы от 11 до 20 лет и от 26 лет педагогического стажа. С этими педагогами можно проводить упражнения на рефлексивность, формировать способность к восприятию нового, организовать мастерские и привлекать педагога к работе в творческих проектных группах, постараться обратить внимание педагога на уникальные моменты его профессиональной биографии.

Наиболее стабильны периоды работы у педагогов со стажем работы от 6 до 10 лет и от 21 до 25 лет. На этом этапе психологу важно помочь педагогу в осмыслении ресурсов (позитивных возможностей) и ограничений, наметить методы совершенствования профессионального мастерства, сослаться на собственный позитивный опыт педагога.

Среди основных причин, провоцирующих у педагогов синдром эмоционального выгорания, можно выделить: плохое материальное положение, незащищенность, социальную несправедливость, потерю социальной престижности; а также высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, коммуникативные нагрузки.

Для «выгорающей» группы характерны низкие показатели по шкале «адаптивность» и выраженная учебно-дисциплинарная модель взаимодействия с детьми.

Также среди причин, влияющих на возникновение синдрома, педагоги ставят на одно из первых мест высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Здесь необходимо психологу проводить работу по преодолению страха ошибок, повышению уверенности, по предупреждению возникновения неконтролируемых ситуаций.

Такая причина, как профессиональная рутина, вызывает раздражение у более чем половины обследуемых нами педагогов. Поскольку эти педагоги стремятся делать все хорошо, недостаток времени приводит их к эмоциональной и физической перегрузке. Чтобы не было слишком большой загруженности работой, можно порекомендовать ставить краткосрочные и долгосрочные цели. Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Психологу необходимо формировать у педагогов способность правильно планировать свою деятельность, использовать тайм-ауты, то есть отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным

и приятным. Избегать ненужной конкуренции. Слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу.

Изучаемая в работе проблема представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики (воспитанники), которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома.

Руководителю необходимо так структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для работника. Необходимо ввести систему поощрений педагогов: премии по итогам года и участия в методической работе; благодарность в приказе; ценный подарок; направление на престижные курсы переподготовки и повышения квалификации; представление к награждению. Удовлетворению потребности в признании, самоутверждении, самовыражении служат такие формы работы, как участие в педагогических чтениях; обобщение опыта работы педагога; смотр педагогических достижений; ежегодный конкурс «Педагог года» и др.

2) Профилактическое направление.

Организационной формой реализации этого этапа была избрана психологическая студия.

Слово «студия» в переводе с итальянского имеет следующие значение: усердно работаю; творческий коллектив, сочетающий в своей работе учебные, экспериментальные и производственные задачи.

Обычно студия – это коллектив единомышленников, связанных определенным мировоззрением и общими задачами.

Принципиальные условия работы педагогической студии:

- самораскрытию личности педагогов способствует общение на основе взаимного интереса и взаимопонимания;
- объективному самопознанию способствует сочетание собственных представлений других о себе;

- взаимному познанию друг друга способствует открытие своего опыта для других и открытие опыта других для себя;
- профессиональному выражению способствует творческая деятельность, не ограниченная синтезом опыта других, а опирающаяся на собственный опыт и поиск;
- профессиональному самоутверждению способствует аргументация ценности творческих идей результатами собственных достижений;
- профессиональному самоопределению способствует стимулирование высокой познавательной активности, направленной на овладение педагогической теорией и практикой, педагогическими ценностями;
- профессиональной самоактуализации способствует осознание собственной профессиональной позиции, уровня собственных возможностей в профессиональной деятельности.

Объём нашей программы составил при частоте 1 раз в месяц:

- 1 информационно-практическое занятие;
- 7 тренингов;
- 2 диагностических мероприятия.

Обязательно на каждом занятии:

- использование музыкальных средств в целях реабилитации педагогов;
- цветотерапия;
- игротерапия.

Весь объём программы мы отразили в тематическом планировании психологической студии, которую разделили на 2 полугодия. Программа разделена на 3 блока: формирование межличностных отношений, коррекция внутриличностных проблем, коррекция реальных психических возможностей.

Тематическое планирование психологической студии подвижно и зависит от результатов диагностики (если диагностика показала, что в коллективе отсутствует тревожность, то проводить коррекцию тревожности

бессмысленно, можно заменить на своё усмотрение, на коррекцию другой имеющейся проблемы).

Предмет психологической профилактики:

Предупреждение профессионального «выгорания» требует психологической иммунизации, то есть актуализации личностных ресурсов, которые и являются тем самым иммунитетом против «выгорания» и других проблем личности взрослого человека. Глубокая психопрофилактическая работа позволяет обучить человека психогигиеническим навыкам поведения, умению самостоятельно выстраивать вектор собственной жизни.

Цель тренингов - создать условия для личностного роста участников и актуализации их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Личностные ресурсы, развиваемые в тренинге:

- принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, самоуважение, высокая самооценка;
- отношение к стрессам, как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста, способность в сложной ситуации находить для себя смысл;
- активная жизненная позиция;
- овладение методами или способами достижения (и постановки) желаемых целей;
- развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;
- способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации, позитивность и рациональность мышления;
- овладение эффективными способами снятия внутреннего напряжения и саморегуляции.

Тренинг приносит ощутимые результаты благодаря тому, что:

- в ходе тренинга применяется индивидуальный подход, проводится подробный анализ случаев из практики самих участников;
- есть возможность отрабатывать и усваивать совершенно

иные, ранее несвойственные варианты поведения, ощущая при этом атмосферу доверия и доброжелательности.

Структура тренинговой программы

Тренинговая программа состоит из трех взаимосвязанных блоков.

1-й блок: организационный.

Он включает знакомство членов группы, сплочение, формирование благоприятного психологического микроклимата.

2-й блок: формирующий.

Включает переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии; осознание стереотипов поведения; расширение репертуара поведенческих стратегий; осознание и принятие своих чувств, работу с негативными чувствами; целеполагание, определение приоритетных жизненных ценностей и целей.

3-й блок: рефлексивно-оценочный.

Осознание своих личностных ресурсов (оно происходит на протяжении всего тренинга); рефлексия изменений.

Для достижения результативности тренинга должны присутствовать три составляющие: осознание проблемы, принятие проблемы, действие по пути ее разрешения:

Результат = осознание + принятие + действие.

Осознание:

- стереотипов поведения, мышления, мешающих в жизни;
- негативных чувств по отношению к себе и другим;
- своих ценностей и жизненных целей;
- своих личностных ресурсов, с помощью которых можно разрешить имеющиеся проблемы.

разрешить имеющиеся проблемы.

Принятие:

- ответственности на себя за собственную жизнь;
- принятие себя и мира такими, какие они есть;
- своих чувств;

- своих сильных и слабых сторон;
- решений о дальнейших действиях.

Действие:

- расширение репертуара поведенческих стратегий;
- овладение способами:
 - а) релаксации, снятия напряжения;
 - б) саморегуляции в стрессогенной ситуации;
 - в) избавления от негативных чувств (обиды, злости, страха, вины);
- другие действия по пути разрешения проблемы.

Участники программы:

Педагоги ГБОУ ОЦДиК г. Челябинска.

Форма работы: групповая

Основное требование и условие эффективности программы:
добровольное участие педагогов.

Предполагаемые результаты.

Мы предполагали, что используя данную программу взаимодействия педагога-психолога с педагогическим коллективом, улучшится психологическое, а вместе с ним и физическое здоровье педагогов. В ходе проведения тренингов будут созданы условия для личностного роста участников и актуализации их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Организационные условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение.

Занятия предлагаемой Программы должны проводиться в оборудованном зале, где обязательно должно быть мягкое освещение, палас, музыкальное сопровождение.

Оборудование и материалы для занятий

Из общего оборудования для проведения программы потребуются:

1. Магнитофон.
2. Коллекция аудиозаписей с разнообразной музыкой.

3. Ковер.

4. Наборы старых газет и журналов, карандаши, краски, бумага для рисования, емкости для воды, игровые и неигровые предметы и т.п.

Гарантия прав, сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

- В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников. Одно из основных прав – добровольное участие в реализации Программы

- Педагог-психолог, реализующий Программу, руководствуется в своей деятельности основными нормативно-правовыми актами Международного, Федерального, регионального уровня, Уставом ГБОУ ОЦДиК, «Этическим кодексом педагога-психолога».

- Теоретические подходы авторов, которые были использованы при написании Программы тренингов, а так же все методические материалы, необходимые для ее реализации, подробно изложены в литературных источниках, представленных ниже.

Методы и приёмы, технологии, используемые в работе.

В ходе коррекционной работы используются и психотерапевтические методы (сказкотерапия, музыкотерапия, игротерапия, арт-терапия), и педагогические.

Используемые приёмы:

1. Игра.
2. Элементы психогимнастики.
3. Арт-терапия.
4. Релаксация.

Описание используемых методик и технологий

В своей работе по профилактике СЭВ для реализации поставленных нами целей и задач, мы используем следующие технологии:

1) Игровые технологии

Значение игры невозможно исчерпать и оценить развлекательными возможностями. В том состоит её феномен, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде.

Игра – это важное средство развития эмоций и их коррекции. Она обеспечивает мотивацию участия в игровой деятельности за счёт её большой привлекательности для детей и взрослых, даёт возможность формировать выразительные средства эмоциональных состояний. Игра относится к технологии прямого воздействия на эмоциональную сферу и направлена на развитие эмоциональной сферы, на исправление имеющихся нарушений, а также на использование компенсаторных возможностей.

В нашей работе были использованы следующие виды игр:

- Терапевтические игры
- Дидактические игры

Терапевтические игры.

Цель терапевтических игр - помочь человеку достичь состояния психического равновесия, т.е. имеется в виду психотерапия. В ходе проведения терапевтической игры становится возможным:

- помочь снять накопившееся напряжение;
- научить выражать эмоции более адекватным способом.

2) *Технология сказкотерапии.*

Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом. Испокон веку знания о мире передавались из уст в уста или переписывались. Сегодня под сказкотерапией мы понимаем способы передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека. Именно поэтому мы называем сказкотерапию воспитательной системой, которая сообразна духовной природе человека.

Сказкотерапия - это процесс переноса сказочных смыслов в реальность, процесс активизации ресурсов, потенциала личности. Преимущество сказкотерапевтического метода заключается в том, что он

интегрирует множество психотехнических приемов в единый сказочный контекст. В основе метода сказкотерапии лежит феномен мифа, сказки, притчи, метафор.

Функции сказок, используемых в сказкотерапии. У сказки несколько функций:

- служить источником знаний;
- обогащать нравственный опыт личности опытом других людей;
- служить способом использования положительного примера в воспитании.

Формы работы со сказками:

- 1 Интерпретация сказок.
2. Рассказывание сказок.
3. Сказочная имидж-терапия.
4. Сказочное рисование.

3) *Технология Психогимнастики.*

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

На занятиях психогимнастикой участники обучаются азбуке выражения эмоций - выразительным движениям.

Основная *цель* - обучить выражению переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики, танца, игры.

Основные *задачи* занятий:

1. Снятие эмоционального напряжения у участников с помощью специальных игр.
2. Обучение имитации движений.
3. Обучение пониманию невербальных сигналов.

Во время занятий психогимнастикой в основном используется бессловесный материал, хотя словесное выражение участниками своих чувств поощряется ведущим. Ведь назвать - значит более или менее понять.

Имитация участниками различных эмоциональных состояний имеет психопрофилактический характер.

Во-первых, активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию.

Во-вторых, благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. Это особенно важно потому, что, в силу своих особенностей, педагоги часто не осознают своих «психических заноз».

В-третьих, у участников при произвольном воспроизведении выразительных движений происходит оживление соответствующих эмоций и могут возникать яркие воспоминания о неотрагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины нервного напряжения.

К вспомогательным средствам общения, используемым на психогимнастике, относят рисование (арт-терапия) и музыку (музыкотерапия).

4) Технология арт-терапия. Рисование помогает адекватно воспринимать и выражать эмоции, усиливает эффект от постоянно проводимого на занятиях психогимнастикой тренажа отдельных видов неречевого общения-мимики и пантомимики.

Рисование помогает снимать напряжение у участников. «Графическоеотреагирование» особенно важно для тех педагогов, которые не могут выразить свои конфликты и осознать их.

5) Технология музыкотерапия. Среди вспомогательных средств общения, пожалуй, самым действенным и организующим также является музыка. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки (В. М.

Бехтерев). Само собой разумеется, что музыкальные образы и музыкальный язык должны соответствовать теме занятия.

Слушание музыки на психогимнастике может предварять этюд, помогающий участнику войти в нужное эмоциональное состояние. Так, лирическая музыка (отражающая тончайшие нюансы настроения) способствует общему успокоению, а драматическая музыка (отражающая концентрированные эмоции аффекта в их сложности) возбуждает, повышает жизненный тонус (Б. Г. Ананьев).

Музыка может быть фоном, на котором развивается действие того или иного этюда. В этом случае она усиливает эмоции и делает ярче образные представления.

Учебно-тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий

Название занятия	Цель и задачи
Информационно-практическое занятие	информирование педагогов о феномене «выгорания», его фазах и симптомах
1. «Дерево дружбы»	адаптация членов группы установление контакта рекомендации по психологии общения, режиму дня, питанию
2. «Эмоции в жизни человека»	установление эмпатии развитие доверительных отношений развитие умения называть и осознавать свои чувства
3. «Памятник чувству»	обучение осознанию и пониманию собственных чувств обучение вербализации своих эмоциональных состояний
4. «Изобрази эмоцию»	развитие навыков вербального и невербального общения отработка навыков адекватного выражения своих чувств
5. «Зеркало эмоций»	обучение способам адекватного восприятия своих эмоций модификация способов эмоциональных переживаний и эмоционального реагирования
6. «Мостик через ущелье»	нахождение адекватных способов проявления тех или иных переживаний обучение приемам саморегуляции психического состояния
7. «Мои жизненные цели»	обучение приемам саморегуляции психического состояния формирование позитивного самовосприятия