**Тема інтерактивного заняття: «Психопрофілактика емоційного вигорання як запорука попередження порушень педагогічної етики педагогами»**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям емоційне вигорання, формувати у педагогів мотивацію до самопізнання, підвищувати рівень компетенції педагогів, розвивати навички використання власного ресурсу в роботі з подоланням негативних емоційних станів.

**Обладнання:** ватмани, маркери, бланки анкет та тестів.

**Хід заняття:**

Відповідно до законодавства України кожен педагог несе відповідальність за порушення педагогічної етики. Однією з причин порушення педагогічної етики педагога є професійне (емоційне) вигорання. Педагог не має права свої внутрішні проблеми виплескувати на дітей, тому завдання психолога в навчальному закладі навчити педагогів елементарним методам самодопомоги при перших ознаках вигорання.

**Презентація «Психопрофілактика емоційного вигорання як запорука попередження порушень педагогічної етики педагога»**

**Синдром** професійного (емоційного) вигорання —це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі та підвищеною схильністю до соматичних захворювань.

**Існує** так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працюють у сфері людина-людина, і в силу своєї професії змушені багато та інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше вигорають працівники з слабкою нервовою системою.

*Групи ризику*

Перша група. Швидко «вигоряють» інтроверти, співробітники, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони характеризуються скромністю та сором’язливістю, схильні до замкнутості і концентрації на предметі професійної діяльності.

Друга група. Люди, які відчувають постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою.

Третя група. Це – жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції з чоловіками.

Четверта група. Працівники, професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності і хронічного страху втрати робочого місця.

**Професія** педагога має найбільше ознак вигорання, адже в його діяльності присутня велика кількість ситуацій з великою емоційною насиченістю, крім того постійно присутнє безумовне спілкування з дітьми, їх батьками, колегами. Освітня діяльність не має фіксованого обсягу і загальноприйнятих критеріїв оцінки результативності, але потребує творчості, активного функціонування свідомості, постійної роботи над собою, удосконалення та поповнення знань, що часто призводить до емоційного перенапруження.

**З огляду на те,** що психологічна перевтома призводить до зниження якості освітнього процесу, погіршення психологічного клімату в групі, а отже, і емоційного стану дітей, дуже важливо завчасно попередити виникнення синдрому емоційного вигорання.

**Синдром** професійного згоряння - досить специфічний процес. Його механізм запуску обумовлений як внутрішнім світом людини, так і зовнішніми факторами. Цей стан первинно виникає через нестачу психологічної гнучкості, а також через такі причини як:

- напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка колег;

- погані умови для самовираження, експериментування та інновацій;

- одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконання роботи;

- не завжди розумна організація праці;

- вкладення в роботу значних ресурсів за недостатнього визнання і -відсутності позитивного оцінювання керівництва;

- невирішені особистісні конфлікти.

-        неувага до свого здоров’я.

-        стрес, спричинений великою кількістю вимог;

**Процес** вигорання розвивається на тлі хронічного стресу і виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки». Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, а тривале перебування в стані пригніченості, апатії, постійної напруги, дискомфорту може призвести до депресивного стану. До такого стану себе краще не доводити. І перші симптоми слід розглядати не як небезпеку, а як [знак](http://ua-referat.com/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BA) про швидке реагування самодопомоги.

**Для того** щоб оцінити свій емоційний стан і можливі симптоми професійного вигорання, необхідно скласти про них чітке уявлення.

**У психології** прийнято розділяти симптоми професійного вигорання на три групи: психофізичні; соціально-психологічні; поведінкові.

Симптоми професійного вигорання

**До першої групи відносять психофізичні симптоми:**

* відчуття постійної втоми не тільки ввечері, але і вранці, відразу після сну (симптом хронічної втоми);
* відчуття емоційного і фізичного виснаження;
* зниження сприйнятливості зі змінами зовнішнього середовища (відсутність реакції зацікавленості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію);
* загальна астенізація (слабкість, зниження активності та енергійності,);
* частий безпричинний головний біль; постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
* різка втрата або різке збільшення ваги;
* повне або часткове безсоння;
* постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом всього дня;
* задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;
* помітне зниження сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику.

**Друга група об’єднує соціально-психологічні симптоми:**

* байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості);
* підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
* часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкнення у собі);
* постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації немає причин (відчуття провини, образи, сорому, підозрілість, скутість);
* відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності
* відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху, що «щось не вдасться»
* загальна негативна настанова на життєві і професійні перспективи

**Третя група** **— поведінкові симптоми:**

* відчуття, що робота стає все важчою і важчою, і виконувати її — все важче;
* співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);
* постійно, без необхідності, бере роботу додому, але і вдома її не робить;
* відчуття даремності, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів;
* невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях,
* дистанційність від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;
* поява шкідливих звичок.

**Хочеться** звернути вашу увагу на те, що все, про що говорилось вище, - наслідки стресу. Давно доведено, що без стресу жива істота просто гине, однак, занадто часте перебування в стресових ситуаціях різного ступеню «токсичне» для людської психіки. Тому кожному з нас потрібно визначити для себе і постаратися встановити той рівень напруження, який необхідний для нашого благополучного існування.

**Діагностика рівня емоційного вигорання.**

***Опитувальник «Професійне вигорання» К. Маслача та С. Джексона***

*Інструкція.* Вам пропонується 22 твердження про відчуття і переживання, які пов'язані з роботою. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, чи бувають у вас такі думки або відчуття. На бланку для відповідей позначте, як часто ви відчуваєте ті або інші переживання. Відповіді оцінюються за 7-бальною шкалою вимірювань і варіюються від «ніколи» (0 балів) до «щодня» (6 балів). Для цього закреслюйте або обведіть кружком бал, відповідний частоті переживань того або іншого відчуття.

*Емоційне виснаження* розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

*Деперсоналізація* проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей (учнів, колег, підлеглих тощо).

*Редукція особистих досягнень* полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обовязків щодо інших тощо.

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання».

**Таблиця рівнів «вигорання»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Субшкала* | *Низький рівень* | *Середній рівень* | *Високий рівень* | Максимальна сума балів |
| Емоційне виснаження | 0 – 16 | 17 – 26 | 27 і більше | 54 |
| Деперсоналізація | 0 – 6 | 7 – 12 | 13 і більше | 30 |
| Редукція особистих досягнень | 39 і більше | 38 – 32 | 31 – 0 | 48 |

**Вправа в підгрупах «Методи профілактики стресу педагога».**

Перед початком роботи потрібно об'єднати учасників у 3 групи.

*Мета:* Сформувати методи профілактики стресу у педагогів та презентувати їх.

**Профілактика професійного вигорання** (підсумок попередньої вправи за слайдами)

**Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану** (вплив на фізичне тіло):

* достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатись в один і той самий час);
* збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування
* достатнє фізичне навантаження, ранкова гімнастика (протягом дня проходити 10тис.кроків)

***Вправа «Лимон»*** (управління станом м'язового розслаблення і напруги).  
Уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно стискати його до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік. Розслабтеся, запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

* больовий шок (канцелярську резинку одягти на зап’ястя і відтягуючи відпускати)
* танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);
* фітотерапія (сприяє заспокоєнню чай з м’яти; підвищує життєвий тонус настоянка женьшеню);
* **масаж** (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; Масаж однин одному, зробити так, як хочеш, щоб зробили тобі );
* терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість); **Мандала (**стабізізація емоційного стану, саморегуляція)
* аромотерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з’являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження);
* терапія мінералами;
* **дихальні вправи** (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в’ялість, сонливість);

дихальні вправи, орієнтовані на глибоке дихання, - важлива складова всіх видів розслаблюючих процедур. Вони є одними з простих і найбільш ефективних методів релаксації. Глибоке дихання корисне людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, головних болів, м'язової напруги, тривоги і апатії. Ці розлади часто є результатом недостатнього насичення організму киснем і накопичення в нім шлаків. Глибоке дихання є технікою, якою ви можете скористатися у будь-який час і в будь-якому місці, для того, щоб зняти емоційне і фізіологічне збудження, пов'язане із стресорами. Обережно потрібно використовувати дихальні вправи людям, що мають проблеми з серцево-судинною системою.

* ***Звукова гімнастика - впливає благотворно на весь організм;***• Е - впливає на щитовидну залозу;  
  • І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха;  
  • О - впливає на серце, легені;  
  • У - впливає на органи, розташовані в області живота;  
  • Я - впливає на роботу всього організму;  
  • М - впливає на роботу всього організму;  
  • X - допомагає очищенню організму;  
  • ХА - допомагає підвищити настрій
* баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

**Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану** (вплив на емоційний стан):

* гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості);
* музика (сприяє гармонізації психоемоційного стану);
* спілкування з сім’єю, друзями;

**Вправи на комунікацію.**мовленнєва креативність

**«Іменники, прикметники, дієслова**» техніка О.Тараріної- виконується в парах, кожному учаснику пропонується за одну хвилину назвати як можна більше слів(партнер за кожне слово ставить паличку, потім порахувати їх кількість) при чому важливо підряд не називати слова однієї лексико-семантичної групи. Далі за 1 хв. Назвати прикметники.

Іменники є показником вміння людини думати базовими категоріями, виражати думки; прикметники – уміння проявляти свої емоції та почуття; Дієслова – вміння діяти, переконувати, мотивувати інших людей до дій і досягати позитивного результату.

Норма за 1хв. – 52 іменника, 48 – прикметників, 42 – дієслова.

**Техніка «Трійки слів»** на розвиток мовленнєвої креативності. В парах, за 1хв.назвати більше трійок слів. До трійки слів входять місто, страва, дерево (Київ – борщ – каштан)

Норма:

0-5 – низький рівень мовленнєвої креативності, наявність стресового стану особистості

6-8 – середній рівень – наявність адаптованого стану особистості до чого-небудь

9-більше – високий рівень – наявність тенденцій до розвитку.

Якщо виконувати цю вправу 7 днів підряд один раз в день, то рівень підніметься до норми

* заняття улюбленою справою, хобі (книжки, фільми, в’язання, садівництво, рибальство, туризм…).
* спілкування з природою(природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
* спілкування з тваринами;
* медитації, візуалізації, аутотренінги

**Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану** (вплив на думки, зміна світогляду);

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Адже має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

***Мотивацйні вправи***

- «За що я вдячний своїй роботі (мотивація) та за що робота вдячна мені» (ресурс)

- Ода собі

**Існує** величезний арсенал методів, вправ для попередження вигорання педагогів і кожен педагог володіє теоретичними аспектами профілактики, та головне вчитись і вміти використовувати ці знання на практиці, щоб допомогти собі не потрапити до списку «вигораючих». Крім того, універсального рецепту, як вберегтися від «вигоряння» немає – всі процеси індивідуальні і залежать від структури і [психологічних](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) особливостей кожної людини. Тому треба знати себе, знати свою природу, розуміти, що викликає певні стани, і як ними можна управляти.  Зайнятися тим, що дає енергію, душевний підйом.

**Людський організм** має від природи колосальним потенціалом і [механізмами](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%96) саморегуляції і відновлення сил. Наше завдання - не заважати природному розуму, для цього нам потрібно - вчитися слухати себе і піклуватися [про себе](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE_%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5), правильно координувати свої [емоції і почуття](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%97_%D1%96_%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F" \o "Емоції і почуття). Адже якщо проявляти увагу до самих себе, то життя у всіх її проявах - робота, сім'я, друзі, [відпочинок](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA" \o "Відпочинок) - приноситиме радість і сили, для того, щоб «жити, горіти і не згасати ..».

**Рефлексія**