Тренинг по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Тренинг для педагогов нашей школы был проведен в мае месяце 2022 года с целью выявления и снижения профессионального выгорания педагогов. В ходе занятия подобранные упражнения позволили участникам в количестве 12 человек посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определив свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблему, «перекосы» в распределении психической энергии.

Упражнение «Баланс реальный и желательный» позволило учителям глубже посмотреть на данную проблему. Предлагалось 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. И ответить самому себе на вопросы: 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?

В упражнении «Я – дома, я – на работе» анализировались похожие и противоположные черты «Я» в домашних и в рабочих условиях. Участники тренинга провели самодиагностику проявления признаков выгорания. Присутствующим предлагалось оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имела субъективный характер, опиралась на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполнялось самостоятельно, на обсуждение не выносилось.

Во время работы по подгруппам «Что мешает получать удовлетворение от профессиональной деятельности?» был составлен перечень барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной деятельности, которые разделили на организационные и индивидуальные. Для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе (посмотреть на них «со стороны»), а также для последующего выявления ресурсов проф.деятельности, предлагалось выбрать один из записанных на доске «барьеров» (наиболее актуальный, либо другой, если его нет в общем списке) и изобразить в виде рисунка, схемы, символа. Желающие поделились впечатлениями.

Упражнение «Говорящие руки» проводилось с целью эмоционально-психологического сближения участников тренинга. Были созданы два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий давал команды, которые участники выполняли молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг

двигался вправо на шаг. Давались инструкции образующимся парам: поздороваться с помощью рук, побороться руками, помириться руками, выразить поддержку с помощью рук, пожалеть руками, выразить радость, пожелать удачи.). После прошло обсуждение термина «сплочение»?

Упражнение «Удовольствие» проводилось с целью осознания имеющихся внутри каждого человека ресурсов для восстановления сил. Участникам предлагалось написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем, проранжировать их по степени удовольствия. Тем самым был найден ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

В завершении тренинга совместно были составлены рекомендации по снижению профессионального выгорания педагогов.