

ТРЕНИНГ

«Снятие психоэмоционального напряжения у педагогов»

Подготовила и провела: педагог-психолог
Степанова О.Н.

К концу учебного года многие педагоги испытывают **синдром эмоционального выгорания**.

Эмоциональное выгорание- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, личностных и психофизических ресурсов работающего человека.

Он наступает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки.



На развитие синдрома оказывают влияние следующие факторы:

1. постоянное эмоциональное погружение в рабочий процесс в течение дня, невозможность «переключиться», «выйти» из него на время, побыть в одиночестве. Необходимость быть в контакте с детьми и коллегами, общаться с ними.
2. высокое эмоциональное напряжение и внутренний контроль, необходимость удерживать свои негативные эмоциональные реакции во время сложных или конфликтных ситуаций в общении с детьми и их родителями.
3. повышенная психологическая и юридическая ответственность за жизнь, здоровье и благополучие воспитанников.
4. большой объем отчетной документации.
5. специфика групп (например, дети с нарушением развития).
6. обесценивание профессионального вклада воспитателей не только со стороны «трудных» родителей, вышестоящих органов, но и общества в целом – непрестижность профессии.

Эмоциональное выгорание наступает в результате накопления отрицательных эмоций.

Откуда они могут возникать?

Что делать?

АКТИВНО СЛУШАТЬ

СЛУШАТЬ
(«СЛЫШАТЬ»)
ПОТРЕБНОСТИ

БЕЗУСЛОВНО
ПРИНИМАТЬ
(8 ОБЪЯТИЙ
В ДЕНЬ!)

Я-СООБЩЕНИЕ

ГНЕВ
ЗЛОБА
АГРЕССИЯ

БОЛЬ
ОБИДА
СТРАХ

Потребности в:

- | | |
|----------------|--------------------------------------|
| - ЛЮБВИ | - СВОБОДЕ |
| - ВНИМАНИИ | - НЕЗАВИСИМОСТИ |
| - ЛАСКЕ | - САМОПРЕДЕЛЕНИИ |
| - УСПЕХЕ | - РАЗВИТИИ |
| - ПОНИМАНИИ | - САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ |
| - УВАЖЕНИИ | - САМОУВАЖЕНИИ |
| - САМОУВАЖЕНИИ | - РЕАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА |
| - ПОЗНАНИИ | |

Базисные стремления:

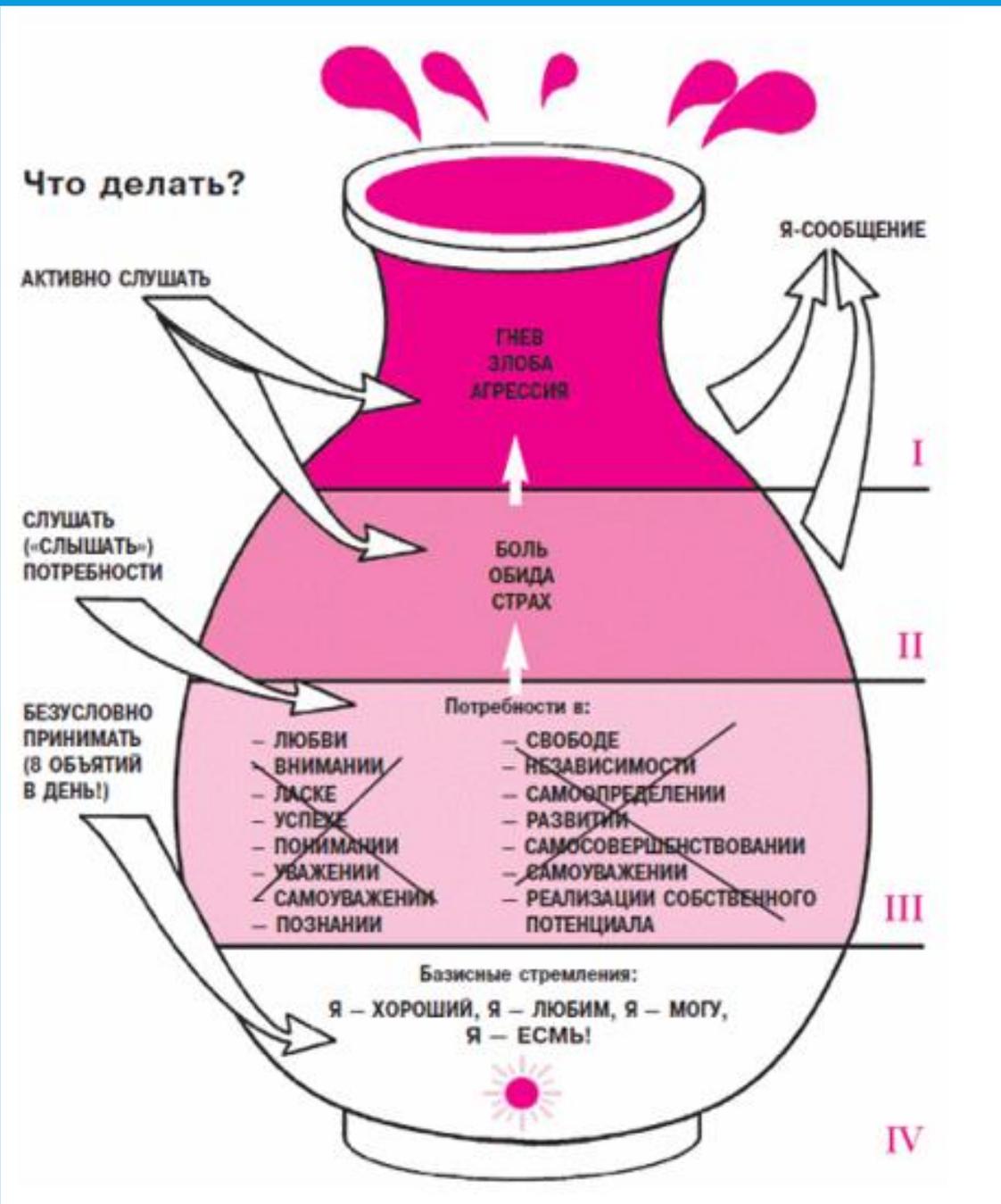
Я – ХОРОШИЙ, Я – ЛЮБИМ, Я – МОГУ,
Я – ЕСМЬ!

I

II

III

IV



Гнев, злоба, агрессия, которые может испытывать человек - это эмоции разрушительные, они разрушают человека, его психику, здоровье и взаимоотношения с другими людьми. **Возьмем сосуд, поместим эти эмоции в самой верхней части. Теперь посмотрим, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Это оскорбления, ссоры, разговоры «за спиной», и др.** Теперь спросим, а отчего возникает гнев? Я вам отвечу – оказывается гнев, чувство вторичное и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида. (Например, Мать выплескивает гнев на ребенка, который пришел домой слишком поздно. Гнев возник в результате страха за ребенка) Мы поместим переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева, агрессии, как причины этих разрушительных эмоций. Посмотрите, все чувства второго слоя- страдательные. **Тогда вопрос: отчего же возникают страдательные чувства? Ответ- в неудовлетворении потребностей.** Каждый человек независимо от возраста нуждается в пище, сне, физической безопасности. Это органические потребности. А есть потребности, которые связаны с общением, а в широком смысле – с жизнью человека среди людей. Человеку нужно чтобы его любили, понимали, чтобы у него был успех в делах, чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности и т.д. Итак, любая потребность из этого списка может оказаться неудовлетворенной и это может привести к страданию, а возможно и к разрушительным эмоциям. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания человека. Мы всегда ждем подтверждений того, что нас любят, что мы можем справиться с посильными делами – это базисные стремления человека. Если этот глубокий слой складывается из отрицательных переживаний, расстраиваются многие сферы жизни человека. Он становится «трудным» и для себя и для окружающих.

КОНФЛИКТЫ – столкновение противоположно направленных, взаимоисключающих мотивов, потребностей, целей, задач, интересов, взглядов, мнений и.т.д.

Формула конфликта

$$КС + И = КФ$$

КС-конфликтная ситуация

И-инцидент

КФ- конфликт

Иногда мы путаем понятия Конфликтная ситуация и Конфликт. Конфликтная ситуация – это еще не конфликт, это лишь то, что созревает, то что может привести к Конфликту. И для того, чтобы он стал конфликтом, необходим Инцидент.

Что здесь Конфликтная ситуация, а что Инцидент? Конфликтная ситуация- это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину Конфликта. Конфликтная ситуация- это одним словом-причина Конфликта, то из-за чего Конфликт может возникнуть.

Что же такое Инцидент? Он играет роль пускового механизма, который и запускает в действие Конфликт. Это стечение обстоятельств , являющихся поводом для Конфликта. Одним словом Инцидент – это повод. Итак, есть причина и есть повод. И сколько бы долго не созревала причина, пока не будет повода, пока не будет той последней капли, которая переполнит нашу чашу терпения, Конфликт не возникнет. Без Инцидента – Конфликт не возможен.

Другая формула Конфликта

$$КС+КС+КС+...=КФ$$

Конфликтогены:

1. Эгоцентризм
2. Стремление к превосходству
3. проявления агрессивности

Инцидент-отсутствует.

Сумма 2-х и более Конфликтных ситуаций приводит к Конфликту.

Здесь, Инцидентом является последняя Конфликтная ситуация.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОНФЛИКТА?

Инцидент – это то, что долгое время нам неприятно. И многие стараются, чтобы избавиться от Конфликта убрать Инцидент (говорят «инцидент исчерпан»). Вроде бы Инцидент исчерпан, значит и Конфликт тоже. Исчерпав Инцидент – мы не устраняем самого главного – то, откуда выросли ноги. Ногами и является Конфликтная ситуация. Устранив Инцидент, мы не устраняем Конфликтную ситуацию, а значит причину. Через какое-то время новый Инцидент – и новая вспышка Конфликта, поэтому, исходя из формулы, чтобы устранить Конфликт надо:

1. Исчерпать Инцидент
2. Устранить Конфликтную ситуацию, без 2-го первое будет бесполезной тратой сил и времени.

КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ ВЫЗЫВАЮТ СОСТОЯНИЕ
СТРЕССА!



СТАДИИ СТРЕССА:

1. **Стадия мобилизации, напряжения или тревоги.** Организм задействует все свои защитные силы. Это стадия волнения (мандраж)
2. **Стадия адаптации.** Организм пребывает в напряженном мобилизованном состоянии, противодействует стрессу и приспособливается к нему.
3. **Стадия истощения.** Резервы организма подходят к концу. Развивается истощение. Отсутствуют физические и психические ресурсы. Эта стадия является переходной к развитию болезненных процессов. Отсюда депрессивные реакции.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

1. Самомониторинг: необходимо мысленно «пройтись» по всему телу, задавая себе вопросы:
 - Какова в данный момент моя мимика?
 - Как мои мышцы? Не напряжены ли они?
 - Как я дышу?

2. Дыхательная гимнастика.

3. Мышечная релаксация

4. Техника переключения внимания с мышления на восприятие.

Самый распространенный совет: «Не думай об этом», этот совет бы помог, если бы наш мозг быстро и беспрекословно подчинялся столь простым инструкциям. Как уменьшить непрекращающийся поток навязчивых мыслей? Есть 2 процесса в сознании – это мышление и восприятие. Чем больше энергии забирает на себя мышление, тем меньший объем сознания занимает восприятие. Вспомните ситуации когда вы о чем-то напряженно думали. Сосредоточившись на своих мыслях, постепенно перестаешь замечать посторонние звуки, детали окружения. Вывод: заполняя сознание восприятием, мы можем уменьшить объем мышления.

5. Техника «Реализм мысли- оптимизм действия»

Задайте себе вопросы:

- Что именно меня так пугает?
- Что может произойти в худшем случае?
- «Ожидание страдания- страшнее страдания»
- Что же действительно и конкретно угрожает мне?
- Насколько предполагаемое несовместимо с жизнью?
- Насколько интенсивность переживаний соответствует действительности? То есть, стоит ли то, из-за чего вы расстраиваетесь таких эмоциональных затрат?

Хотите подкрепить чувство доверия к себе и окружающим?
Хотите сбросить эмоциональное и мышечное напряжение?
Хотите попробовать невербально выразить свои чувства?

