Педагоги-психологи Ильина С.Е., Рунева И.А.

**Методическая разработка «Обучение педагогов методам стабилизации эмоционального состояния в стрессовых ситуациях» в рамках проведения тренинга по профилактике эмоционального выгорания.**

Одним из видов деятельности детского практического психолога в образовании является психопрофилактика, которая включает в себя работу не только с детьми, но и со взрослыми: родителями и педагогами.

Профессиональная деятельность педагогов в психологическом плане является одним из более напряженных видов социальной деятельности и служит фактором риска развития синдрома эмоционального выгорания. Синдром выгорания – выработанный личностью механизм психологической защиты, ответная реакция психики на постоянные стрессы, возникающие при межличностных конфликтах и напряжении на работе.

Основная **цель**, разработанного нами тренинга заключается в профилактике  эмоционального выгорания у педагогов.

Основными **задачами являются**:

1.        Сохранение психологического здоровья у педагога

2.        Обучение реагированию в стрессовой и конфликтной ситуации

3.        Развитие умения поддерживать позитивный настрой, накапливать внутренние ресурсы.

Разработанный нами тренинг состоит из следующих блоков:

1.        Стабилизация эмоционального состояния:

⮚        Обучение основным дыхательным упражнениям, способствующим нормализации эмоционального состояния;

⮚        Обучение навыкам расслабления;

2.        Обучение воспитателей моделям эффективного взаимодействия в конфликтных ситуациях с «трудными» людьми и обстоятельствами.

3.         Развитие позитивного отношения к себе

4.        Развитие умения сохранять и накапливать внутренние ресурсы.

Выбранная нами последовательность работы обусловлена следующими причинами. Воспитатель на работе часто испытывает стрессы (конфликт с родителем, руководством, сложные взаимоотношения с ребенком), а возможности прийти в себя у него практически нет, ему нужно продолжать работать с группой детей. Поэтому нашей задачей было познакомить педагогов с техниками регулирования эмоционального состояния с помощью дыхания, самовнушения и других приемов, позволяющих быстро «прийти в себя».

Вторым этапом нашей работы является обучение поведению в конфликте. Существуют определенные техники, которые позволяют снизить напряжение в общении, адекватно реагировать на агрессию, решать спорные моменты, защищать себя от негативного воздействия. Знакомство с данными техниками позволят педагогам чувствовать себя более защищенными в конфликтной ситуации.

Как известно, одним из симптомов профессионального выгорания  является снижение самооценки, неуверенность в своих силах, сомнение в правильном выборе профессии. Поэтому наша дальнейшая работа направлена на повышение самооценки, на развитие умения отстаивать свои границы и не нарушать чужие, осознавать свои потребности, чувствовать себя и понимать другого и двигаться к намеченной цели.  Нередко педагог, приходя домой, не может избавиться от сильных эмоций связанных с работой. От этого страдает его общение с семьей и близкими людьми, зачастую он не может думать ни о чем кроме работы. Нарушается сон, дома возникают конфликты. «Заведенный» воспитатель приходит на работу и, появляются новые проблемы. Получается замкнутый круг. Чтобы разорвать этот круг, необходимо научиться не брать на себя излишнюю ответственность, осознавать свои возможности, уметь просить и принимать помощь.

Удобной и эффективной формой работы является групповой тренинг. Именно групповая работа позволяет усилить эффект от предложенных нами методик, упражнений, так как происходит обмен мыслями, чувствами и переживаниями. Воспитатели и специалисты осознают, что профессиональные проблемы, с которыми они сталкиваются на работе, не уникальны, разрешимы и есть возможность обмена опытом выхода из трудных жизненных ситуаций. Однако мы понимаем, что групповой работы  может быть недостаточно и предлагаем индивидуальное психологическое сопровождение педагогов.

В данной методической рекомендации мы хотели раскрыть подробнее **1 этап работы** по стабилизации эмоционального состояния у педагогов.

В этом блоке мы обучаем педагогов дыхательным техникам и упражнениям, помогающим выйти из эмоционально напряженного состояния. Эти методики позволяют переключить внимание  от эмоционально заряженной ситуации, успокоится и взглянуть на ситуацию под другим углом зрения. Когда это получится,  решить ситуацию становится проще.

Занятия с педагогами проводятся один раз  в неделю во время тихого часа.

**Структура занятий:**

В первой части занятия проводятся упражнения, направленные на укрепление доверия между участниками группы.

В основной части, проводится групповая беседа, связанная с темой занятия.

В третьей части происходит обучение педагогов навыкам саморегуляции и дыхательным техникам.

**1 занятие**

**Задачи:**

1. Установление доверительных отношений;
2. Обучение дыхательным упражнениям, способствующим нормализации эмоционального состояния;
3. Расширить представление о разных реакциях на стресс.

Игры, направленные на снятие напряжения и выстраивание доверительных отношений.

Упражнение **«Солнце светит тем, кто…»**

Инструкция: «Сидящий в центре круга (для начала это будет ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то одним общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядте все те, у кого есть сестры», - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

**Упражнение «Контакт глаз».**

Инструкция:

Обучение дыхательным техникам.

**«Квадратное дыхание».**

Инструкция: «Сделайте вдох на 4 счета. Задержите дыхание на 4 счета… сделайте выдох на 4 счета…  и снова паузу на 4 счета... и начинайте новый цикл».

**«Дыхание животом».**

Инструкция: «Необходимо сесть в удобную позу или лечь на пол. Положить одну руку на живот, другую — на грудь и сделать глубокий вдох через нос. Необходимо следить, чтобы при этом плечи были расслаблены, грудная клетка не расширялась. На вдохе надувать живот, а на выдохе подтягивать его к позвоночнику. Старайтесь делать по 6–10 медленных вдохов в минуту»

**Беседа «Что может выводить из себя?».** Участники делятся друг с другом ситуациями, которые вызывают у них напряжение.

**Домашнее задание:** Потренироваться применять изученные дыхательные техники в эмоционально сложных ситуациях.

**2 занятие**

**Задачи:**

1. Укрепление доверительных отношений;
2. Обучение дыхательным упражнениям, способствующим нормализации эмоционального состояния.

Игры, направленные на снятие напряжения и выстраивание доверительных отношений.

**Упражнение «Представь партнера по общению группе».** Участники выбирают себе пару. В течение 4 минут каждый партнер по очереди рассказывает о себе. Затем в общем кругу каждый рассказывает о своем партнере то, что запомнил, представляя его группе.

 **«Представь, каким был этот человек в детстве».**

Упражнение выполняется в парах. Инструкция: «В течение 4 минут  молча смотрим друг на друга. Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он был, с вашей точки зрения, когда ему было 5 лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера».

Обсуждение домашнего задания. Беседа о трудностях, с которыми столкнулись участники группы.

Обучение дыхательным техникам:

**«Дыхание 4-7-8».**

Инструкция:  «Необходимо занять удобное положение (сидя или лежа), прижать кончик языка к небу, слегка приоткрыть рот и сделать выдох. Затем закрыть рот и сделать вдох носом (считать до четырех). Задержать дыхание, считая до семи. После этого медленно выдохнуть воздух через рот тонкой струйкой, считая до восьми. Повторите это дыхание несколько раз, пока не почувствуете успокоение. Эту технику можно практиковать перед сном, чтобы расслабиться и быстрее уснуть».

**«Правильное дыхание».**

Инструкция:  «Нужно сделать спокойный, глубокий вдох, медленно выпячивая живот, постепенно раскрывая грудную клетку и наполняя ее воздухом. Грудь, наполняясь воздухом, должна подниматься и подтягивать живот. Затем необходимо медленно выдохнуть воздух в обратном порядке, сначала опустошаются нижние отделы легких, затем остальные, одновременно сдувая и опуская живот, а затем и грудную клетку. Это упражнение гармонизирует весь организм в целом и является основой правильного дыхания».

1. **Занятие**

**Задачи:**

1. Установление доверительных отношений, развитие умения договариваться невербально.
2. Обучение дыхательным упражнениям, способствующим нормализации эмоционального состояния;
3. Развитие умения становится на позицию другого человека.

Игра, направленная на включение в работу **«Одинаковое количество пальцев»**

**Инструкция:** «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь, не произнося ни слова, показать одинаковое количество пальцев на двух руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: Я буду считать - раз, два, три – и на счет три все одновременно показывают количество пальцев. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку? Давайте начнем».

**Упражнение «Иерархия стресса».**

Каждому участнику предлагается проранжировать стрессовые ситуации по степени воздействия на него. События написаны на карточках (потеря работы, кража денег, кража имущества, измена, развод, болезнь члена семьи, собственная болезнь, вызов в школу, вызов в садик, потеря телефона, ссора с близкими и т.д., конфликт с начальником, конфликт с коллегой, конфликт с родителями воспитанников). После этого группе предлагается обсудить составленные списки. Это позволяет осознать, что у разных людей разная система ценностей, и другой человек переживает конфликт по-другому.

Обучение дыхательной технике.

**«Поочередное дыхание через ноздри».**

Инструкция: «Для выполнения этого упражнения необходимо сесть в удобною позу, при этом нужно держать спину прямо. Большим пальцем правой руки зажать правую ноздрю и сделать глубокий вдох через левую ноздрю. На пике вдоха закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть через правую ноздрю. Старайтесь наполнять и опустошать лёгкие до предела. Выполните пять таких циклов, затем поменять ноздрю. То есть вдыхать через правую ноздрю  и выдыхать через левую ноздрю. После этого сделать пять вдохов и выдохов через обе ноздри. Главное - не спешите и не напрягайтесь, дышите расслабленно».

**Обучение техники «заземления» «Найди три».** Данная техника позволяет переключить внимание с негативных событий на нейтральные стимулы и снизить уровень напряжения.

Инструкция: «Найди три квадратных предмета в помещении, услышь три звука, вспомни три номера телефона, почувствуй три телесных ощущения» (варианты задания могут варьироваться, главная задача обратить внимание на то, что происходит «здесь и сейчас»).

**Домашнее задание:** использовать технику «Найди три» и упражнение «Поочередное дыхание через ноздри» в эмоционально сложных ситуациях дома и на работе.

1. **занятие**

**Задачи:**

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Обучение навыкам  нормализации эмоционального состояния.

**Упражнение на вовлечение каждого участника в работу**

Инструкция: «Сейчас у каждого из вас будет 1 – 1,5 минуты для того, чтобы обратиться к группе. Цель обращения: помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе, сосредоточится на ситуации «здесь и теперь», полностью включиться в работу.

**Обсуждение домашнего задания:** смогли ли участники тренинга воспользоваться техникой «Найди три» и использовать дыхательные техники в эмоционально сложных ситуациях.

**Визуализация «Горная вершина».** Упражнение позволяет расслабиться, снять эмоциональное напряжение и изменить точку зрения на стрессовую ситуацию.

Инструкция: Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате».

После визуализации происходит обсуждение: смогли ли педагоги визуализировать образ, удалось ли кому-нибудь решить некоторые вопросы, настроение после визуализации.

**Рисунок  «Мое безопасное место».**

Участникам тренинга предлагается вспомнить, в каком месте они чувствуют себя комфортно и уютно и нарисовать его.

После рисования участники тренинга делятся впечатлениями от процесса рисования и рассказывают друг другу о своем безопасном месте.

**Домашнее задание:** мысленно потренироваться перемещать себя в стрессовой ситуации в безопасное место.

1. **занятие**

**Задачи:**

1. Развитие навыков рефлексии
2. Обучение навыкам  нормализации эмоционального состояния.

**Упражнение «Дом»**

Ход упражнения: участники делятся на две команды, ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать,  кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором, выбор за вами. Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом. Постройте свой дом, можно общаться между собой.

Психологический смысл упражнения: участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе. Осознают, что все они нужны и неповторимы. Эффективно функционировать коллектив может только при умении его членов договариваться между собой и использовать сильные стороны каждого.

Обсуждение: «Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль? Вы поняли, что каждая часть вашего дома важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию без который дом не может быть полноценным».

**Техника «Поддержка в трудной ситуации»**

Написать список из 3 – 5 человек, которые могут поддержать в трудной ситуации, Написать 5 действий, которые успокаивают (рисовать, гладить кота, мыть посуду или квартиру, принять ванну и т.д.).  Вспомнить от 3до 5 афоризмов или умных мыслей, которые помогают нормализовать эмоциональное состояние.

Педагогам предлагается составленный список повесить дома на видное место и в случае стресса обязательно выполнять один из пунктов.

Так как на этом занятии данный этап тренинга завершается, то в конце проводится общий круг (Шеринг). Педагоги обмениваются мнением о том, что им было интересно, что понравилось, какие техники и упражнения они стали применять в своей жизни. Что было сложно, чтобы хотелось узнать еще? На следующем занятии начинается новый этап тренинга - обучение поведению в конфликте.

Перечисленные занятия помогают сформировать у педагогов умение самостоятельно справляться со стрессом. Ориентирует на самопознание и работу над собой.

Эмоциональное выгорание – это не болезнь и не приговор, и чем раньше педагог начнет с ним борьбу, тем эффективнее будет эта борьба, тем лучше он себя будет чувствовать на работе и дома, и тем лучше он будет относиться к себе и другим людям.

Литература:

1. Бойко В. В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Сударыня, 2000.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.- Питер, 2008.
3. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2007