**Программа**

**профилактики «синдрома эмоционального выгорания» у педагогов, взаимодействующих  
с детьми с ограниченными возможностями**

**Актуальность**

Профессиональная деятельность педагогов в сфере социального обслуживания, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает педагог в процессе сложного социального взаимодействия с клиентом, постоянное проникновение в суть социальных проблем клиента, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье.

Педагогам, взаимодействующим с детьми с ограниченными возможностями и их родителями, по роду своей деятельности вовлеченным в длительное напряженное общение, свойственен, как и другим специалистам системы «человек – человек», так называемый синдром «эмоционального выгорания», или феномен «эмоционального выгорания». Данное явление проявляется, как состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью. Это связано также с тем, что в своей деятельности педагог, помимо профессиональных знаний, умений и навыков, в значительной мере использует свою личность, являясь своего рода «эмоциональным донором».

По мнению исследователей, негативные психические переживания и состояния могут затрагивать разные грани трудового процесса профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение, в целом отрицательно сказывается на профессиональном развитии личности.

Проблема эмоционального выгорания получила свое развитие в трудах отечественных психологов (В.В. Бойко, Н.В. Гришина, Л.М. Митина, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк и др.). В отечественной психологии данная проблема исследовалась в контексте изучения ценностно-мотивационной сферы учителя и формирования жизненных смыслообразующих ценностей и значимых свойств личности. Были выявлены типы поведения и предпочтительного образа действий, особенности коммуникативных качеств личности, акцентуации черт характера и их взаимосвязь с выгоранием (Н.А. Мальцева, 2005). Особо следует отметить работы О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, исследующих проблему эмоционального выгорания в контексте саморегуляции личности, Р.П. Мильруда, рассматривающего данную проблему в контексте эмоциональной регуляции личности, а также работы Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, М.В. Борисовой, посвященные феномену эмоционального выгорания педагога.

По общему признанию отечественных специалистов педагогическая деятельность – один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности. Сложившийся комплекс экономических проблем, среди которых маленькая заработная плата, недостаточная техническая оснащенность реабилитационных и образовательных учреждений, а также социально-психологических, связанных с падением престижа педагогической профессии, делают труд педагога, особенно в сфере социального обслуживания, в нашей стране чрезвычайно психоэмоционально напряженным. Подобные профессиональные деформации характера начинают мешать педагогу в работе, затрудняют его общение в кругу близких и друзей.

Также мы также находим подтверждение тому, что с увеличением педагогического стажа работы снижаются показатели психического и физического здоровья. Кроме того, была установлена зависимость продолжительности работы педагога с детьми и появления у него такого вида профессиональной деформации как «синдром эмоционального выгорания». Следовательно, у педагогов, взаимодействующих с детьми с ограниченными возможностями, данная зависимость и «синдром эмоционального выгорания» могут иметь более яркую выразительность.

Эти факторы оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. У него резко возрастает количество аффективных расстройств, появляются состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов с детьми, коллегами, окружающими людьми. Эти симптомы отрицательно сказываются на всей профессиональной деятельности педагога, ухудшаются результаты его работы, снижается уровень удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Таким образом, происходит изменение в мотивационной сфере и развивается синдром эмоционального выгорания.

Поиск эффективных мер, направленных на предупреждение наступления у педагогов, взаимодействующих с детьми с ограниченными возможностями, синдрома эмоционального выгорания становится одной из актуальнейших задач. Особенно важным становится осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок педагогов.

**Инновационность и практическая значимость программы**

В современных условиях происходящих изменений, внедрения инновационных технологий в педагогический процесс все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам педагога, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

Социальная работа предъявляет жесткие требования к психофизиологическим особенностям специалиста-профессионала и требует научно обоснованные методы отбора, адаптации специалистов в сфере социального обслуживания и профилактики «синдрома эмоционального выгорания».

**Пояснительная записка**

**Цель:** создание условий для профилактики и преодоления «синдрома эмоционального выгорания» у педагогов, взаимодействующих с детьми с ограниченными возможностями.

**Задачи**

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов, взаимодействующих с детьми с ограниченными возможностями.
2. Составление и реализация программы с тренинговыми упражнениями.
3. Формирование умения адекватно оценивать сложившиеся проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.
4. Способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния.
5. Побуждать участников к самоанализу своих взаимоотношений с окружающими.
6. Формирование умения контролировать свое поведение.

**Принципы**

1. **Принцип** системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. Задачи коррекционной работы могут быть правильно поставлены только на основе полной диагностики.
2. **Принцип** единства диагностики и коррекционно-развивающей работы*.* Только на основе дифференциальной диагностики возможен выбор правильных коррекционных воздействий.
3. **Принцип** учёта закономерностей возрастного развития, деятельностный принцип коррекции.
4. **Принцип** комплексности методов.
5. **Принцип** постепенности и системности, следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.
6. **Принцип** индивидуализации темпа работы - переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.
7. **Принцип** соответствия возрастным и индивидуальным возможностям.
8. **Принцип** адекватности требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий и повышению эффективности и дает опору на функции, не имеющие недостатков, при одновременном “подтягивании” дефицитарных функций.
9. **Принцип** индивидуализации темпа работы - переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.

**Методы и приемы**

1. Психодиагностические методы (тестирование)
2. Психогимнастика. Способствует преодолению барьеров в общении, снятия психического напряжения, позволяет создавать условия и возможности для самовыражения.
3. Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
4. Релаксационные тексты и релаксационная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
5. Арт - терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, снижение тревожности.
6. Упражнения программы самопомощи “Помоги себе сам”, разработанных Дж. Рейнуотер, К. Шрайнером. Программа включает в себя 4 уровня профилактики и устранения синдрома эмоционального сгорания:

* Органический (телесный). Снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета.
* Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний.
* Рациональный (смысловой). Приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия.
* Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины.

1. Социально-психологический тренинг.

**Целевая группа**

Педагоги взаимодействующие с детьми с ограниченными возможностями и их родителями. Группа составляет 10-15 человек.

**Формы организации занятий программы**

Программа включает 12 занятий. Форма работы – групповая. Длительность занятий 40-45 мин. Для проведения занятий желательно просторное помещение.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия участники сидят в кругу. Круг - это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям участников, облегчает взаимопонимание. Занятия являются практическими с элементами социально – психологического тренинга, поэтому число участников может изменяться.

Условия проведения занятий:

1. принятие каждого участника таким, какой он есть;
2. учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из проблемной ситуации;
3. начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у участников ощущение целостности и завершённости занятия;
4. проведение рефлексии по окончанию занятий.

В содержании программы занятий выделяются **три блока**, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1. **Блок ориентировочный** – посвящен решению следующих задач:
   1. Знакомство участников в группе;
   2. Сплочение группы и поддержание группового единства;
   3. Создание в группе доброжелательной атмосферы, снятие тревожности, эмоционального напряжения.
2. **Блок реконструктивный –** направлен на достижение основных задач программы.
3. **Блок заключительный** – направлен на закрепление желаемых форм поведения и отработку навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

**Структура занятия**  
1.Вводная часть (приветствие – 5 минут, разминка – 10 минут).

2.Основная часть (30 минут).

3.Заключительная часть (рефлексия-10 минут, прощание-2 минуты, эмоциональная оценка деятельности).

**Ожидаемые результаты**

* повышение уверенности в себе;
* снижение тревожности;
* обучение навыкам общения, контролю своего поведения;
* умение адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы;
* управлять собой и изменять себя;

**Тематическое планирование[[1]](#footnote-1)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Цель занятия | Содержание занятия | Время |
| 1 | «Знакомство со стрессом» | Знакомство, сброс утомления, напряжения, плохого настроения, возможность почувствовать поддержку | 1. Знакомство с правилами занятий, результатами диагностики, изготовление визиток. Упражнение «Визитка»  2. Упражнение «Импульс»  3. «Стресс. Причины возникновения. Способы снятия эмоционального и мышечного напряжения»  4. Упражнение «Скользящий маятник»  5. Релаксационное упражнение «Мудрец из храма»  6. Рефлексия.  7. Ритуал окончания занятия упр. «Аплодисменты» | 10 мин  10 мин  5 мин  15 мин  5 мин  5 мин |
| 2 | «Дружба» | Повышение позитивного настроя на работу, сплочение, эмоциональное и мышечное расслабление | 1. Упражнение «Имя-качество»  2. Упражнение «Поменяйтесь местами все те кто»  3. Несколько слов о программе самопомощи «Помоги себе сам», основанной на специальных упражнениях, разработанных Дж. Рейнуотером и К.Шрайнером.  4. «Передышка». Дышать при вдохе до 5(7), при выдохе до 7(11). Дыхание медленное, глубокое, спокойное.  5. «Самомассаж» – массируются межбровная область, задняя часть шеи, челюсть, плечи,ушные раковины, ступни ног  6. Упражнение «Веселый счет»  7.Рефлексия  8. Упражнение «Аплодисменты» | 5 мин  5 мин  5 мин  15 мин  5 мин  5 мин  5 мин |
| 3 | «Релаксация, снятие напряжения» | Снятие нервно-психического напряжения, повышение уверенности в себе | 1. «Нетрадиционное приветствие»  2. Упражнение «Щит»  3. Релаксационное упражнение «Очищение от тревог».  4. Упражнение «Простые утверждения» (по программе «Помоги себе сам»)  5. Рефлексия  6. «Ящики-хрящики-спички» | 5 мин  10 мин  15 мин  5 мин  5 мин  5 мин |
| 4 | «Мы узнаем» | Ознакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития; способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния | 1. Упражнение «Рукопожатие по кругу».  2. Упражнение «Я в лучах солнца».  3. Упражнение «Мини-лекция»  4. Упражнение «Коллаж»  5. Упражнение «Подарок»  6. «Ящики-хрящики-спички» | 5 мин  10 мин  10 мин  15 мин  10 мин  5 мин |
| 5 | «Релаксация, снятие напряжения» | Снятие нервно-психического напряжения, мышечное расслабление | 1. Упражнение «Мое настроение»  2. Закрепление навыков самомассажа.  3. Упражнение «Побалуй себя» (способы снятия напряжения) Обсуждение в группе. Создание своих способов.  4. Упражнение «Маяк»  5. Релаксационное упражнение «Полет птицы»  6. Рефлексия  7. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты» | 5 мин  10 мин  10 мин  5 мин  15 мин  5 мин  5 мин |
| 6 | «Общение» | Развитие коммуникативных навыков, формирование навыка глубокого позитивного отношения к себе и другим | 1. Упражнение «Поздоровайся по-своему»  2. Упражнение «А я счастлив»  3. Упражнение «Леопольд»  4. Упражнение «Всеобщее внимание»  5. Упражнение «Умение слушать»  6. «Ящики-хрящики-спички» | 10 мин  10 мин  15 мин  10 мин  15 мин  5 мин |
| 7 | «Взаимодействие» | Настроить группу на совместную работу, применяя невербальные средства общения;  развитие чувствительности к невербальным средствам общения;  учить понимать друг друга с помощью мимики, жестов | 1. Упражнение «Невербальное приветствие»  2. Упражнение «Спина к спине»  3. Упражнение «Зеркало»  4. Упражнение «Сообщение»  5. Упражнение «Рассказ сказки»  6. «Ящики-хрящики-спички» | 10 мин  10 мин  15 мин  10 мин  15 мин  5 мин |
| 8 | «Взаимодействие» | Настроить группу на совместную работу, применяя невербальные средства общения;  развитие чувствительности к невербальным средствам общения. | 1.Упражнение «Визуальное приветствие»  2. Упражнение «Общение в парах»  3. Упражнение «Говорящий взгляд»  4. Упражнение «Контакт глазами»  5. Упражнение «Тюремщики-заключенные»  6.«Ящики-хрящики-спички» | 5 мин  10 мин  15 мин  10 мин  15 мин  5 мин |
| 9 | «Знакомство со способами саморегуляции» | Познакомить со способами саморегуляции, обеспечить психологическую разгрузку. | 1. Упр. Австралийский дождь»  2. Вводное слово – что такое саморегуляция. Способы и приемы.  2. Упражнение «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции» (участники называют способы, которые они используют в жизни для расслабления, снятия напряжения, оказавшись в сложных ситуациях, оформляют результаты на ватмане)  3. Релаксационное упражнение «Горная вершина»  4. Рефлексия.  5. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты» | 5 мин  10 мин  15 мин  15 мин  5 мин  5 мин |
| 10 | «Саморегуляция» | Научить педагогов навыкам расслабления;  Снятие напряжения и тревожности | 1.Упражнение «Приветствие с музыкой»  2. Упражнение «Методика выполнения дыхательных упражнений»  3. Упражнение «Успокаивающее дыхание»  4. Упражнение «Мобилизующее дыхание»  5. Упражнение «Вызов эмоции»  6. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты» | 5 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  5 мин |
| 11 | «Еще о способах саморегуляции» | Научить педагогов навыкам расслабления;  Снятие напряжения и тревожности;  Учить применять методы саморегуляции в стрессовых ситуациях. | 1. Упражнение «Поздороваемся по-своему»  2.«Первая помощь после воздействия стрессовых факторов»  3.Упражнение «Падение»  4. «Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний»  5. Упражнение «Это я»  6. Упражнение «Мне сегодня...»  7.«Ящики-хрящики-спички» | 5 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  5 мин  5 мин |
| 12 | «Самореализация» | Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности | 1. Упражнение «Приветствие»  2. Упражнение «Танец с листком».  3. Упражнение «Образный автопортрет»  4. Упражнение «Никто не знает или правда или ложь»  5. Упражнение «К счастью...к сожалению...» 6. Упражнение «Арка» 7. Упражнение «Мне сегодня..»  8. Рефлексия участия в программе.  9. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты» | 5 мин  10 мин  10 мин  20 мин  20 мин  10 мин  5 мин  10 мин  5 мин |

**Список литературы**

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека.[Текст] / Аболдин Л.М - Казань: КГУ.- 1987.-240 с.
2. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий [Текст]: Психологический журнал / Акиндинова И.А.- 2001. Том 17. -№ 4. С. 56-72
3. Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы // Синдром эмоционального сгорания: В 2 т. Т. 2. – М., 1997.
4. Безносов С. П. Профессиональная деформация личности.[Текст] / Безносов С.П.– СПб: Речь.-2004. С.272.
5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. [Текст]/ Бойко В.В.– СПб.: Питер.- 1999.- С.99-105.
6. Большой психологический словарь[Текст]/ сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко.-СПб.:Прайм-Еврознак.-2003-С. - 381
7. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов[Текст] /Борисова М.В. Вопросы психологии. -2005. -№ 2.
8. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Рефлексивные методы диагностики в системе образования[Текст] Вопросы психологии.-1997.-№5.-С.26-44с.
9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. [Текст]/ Вачков И.В. – М.: Ось-89,1999.
10. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.[Текст] / Водопьянова Н.Е.– СПб.: Питер, 2005.С. 212
11. Гордиенко В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью [Текст]/ Гордиенко В.Н.- Монография.-Иркутск.- 2009. С.382
12. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд.[Текст] /Гринберг Д.– СПб.: Питер.- 2002.С. 315
13. Иевлева С., Шаталова Т. Когда обожжены нервы [Текст]:Статья. 2003.С.
14. Ильин Е.П. Эмоции и чувства.[Текст]/ Ильин Е.П.- ПИТЕР, С.-Петербург.-2002.- С.221.
15. Малкина-Пых И.Г. Психология экстремальных ситуаций // Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005.
16. Мальцева Н.В. проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя.[Текст]: Дис.канд.псих.наук./Мальцева Н.В. Екатеринбург. 2005-С.190
17. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Текст]:Статья 1978.
18. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя [Текст]:Вопросы психологии.- N6. -1987.
19. Митина Л.М. Эмоциональная устойчивость учителя: психологическое содержание, генезис, динамика[Текст]: Школа здоровья.-1995.-Т.2,№1.-С.25-43.
20. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция.[Текст]/Митина Л.М., Асмаковец Е.С. М.-“Флинта”, -2001.С.413.
21. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности: монография.[Текст]/ Орел В.Е.- Ярославль:Изд-во «Институт психологии РАН». 2005-330с.
22. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование. [Текст]:Психологический журнал. – М.: Наука, 2001.
23. Орлов А.А. Современный учитель: социальный престиж и профессиональный статус[Текст]: Педагогика.-1999.-№7. С.60-68.
24. Осухова Н.Г. Не думай о клиенте свысока // Школьный психолог, 2003, № 3.
25. Осухова Н.Г. Сгоревшие на работе // Здоровье, 2003, № 9.
26. Осухова Н.Г., Лотова И.П., Шадура А.Ф. Социально-психологическая адаптация кадровых военнослужащих, уволенных в запас или отставку: теория и практика / Под ред. Н.Г. Осуховой, И.П. Лотовой. – М.: Издательская корпорация «ЛОГОС», 1999.
27. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома "эмоционального выгорания" в работе педагога.[Текст]: Психологическая наука и образование. -№2.-2008.С.103
28. Психология работы с персоналом в трудах отечественных специалистов[Текст]/Сост. и ред. Л.В.Винокурова.- СПб.: Питер.2001.- С.512
29. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей.[Текст]:Вопросы психологии. -1997. -№ 1. -С. 45-54.
30. Резапкина Г.В., Резапкина З.В. Психологический портрет учителя[Текст]:Психология в школе.-1999.-№2.- С.24-30.
31. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом.[Текст]/ Рогов Е.И.- М., Владос, 1998. -496с.
32. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях [Текст]:Психологический журнал. – М.: Наука, 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.
33. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2003.
34. Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе [Текст] :Общая психология: сборник текстов./Айсмонтас Б.Б. - М.: Наука, 2003. С. 150-153.
35. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания.[Текст]:Медицинские новости. 2002.- №7. С.22-25.
36. Сыманюк Э. Э. Стратегии профессионального самосохранения личности [Текст]:Мир психологии. 2005. № 1.
37. Трунов Д.В. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме. [Текст]:Журнал практического психолога. – М.: Издательство МГУ, 1998. – № 8.- С.84-89.
38. Тумалев В.В. Учительство в ситуации социальных перемен (социалогический анализ)[Текст]:Автореферат дис….докт.социолог.наук.-СПб.1995.
39. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности // Школьный психолог, 2003, № 7.
40. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы [Текст]: Школьный психолог. – 2003. - № 36.
41. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель про-фессиональной дезадаптации учителя.[Текст]:Вопросы психологии. – М.: Школа-Пресс, 1994. – № 6. – С. 57–63.
42. Чернисс К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет [Текст] :Статья, интернет.

1. Содержание упражнений, используемых в программе см. Приложение 2. [↑](#footnote-ref-1)