

Мастер-класс для тренеров-преподавателей по теме: «Профилактика эмоционального выгорания».

Подготовили: методист И.П. Блинова, методист Л.Ю. Тезикова

Цель: познакомить участников со способами самодиагностики и профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Сформировать понятие об эмоциональном выгорании.
2. Познакомить участников с причинами и стрессорами эмоционального выгорания.
3. Помочь участникам осознать свои возможности и ресурсы.

Оборудование:

- Магнитная доска;
- Карточки-вопросы к игре «Будем знакомы»;
- Карточки к упражнению «Стресс в моей жизни»;
- Карточки к упражнению «Башня»;
- Конструктор «Лего»;
- Ватман;
- Цветная бумага;
- Ножницы;
- Клей;
- Бумага;
- Ручки;
- Фломастеры.

Продолжительность занятия: 3 часа.

Количество участников: 15-20 человек.

Ход занятия:

1. Притча «Грязная дорога».

Цель: ввести в проблему профилактики эмоционального выгорания.

Необходимое время: 5 минут.

Притча «Грязная дорога».

Два монаха шли в храм. Лил сильный дождь, на дороге была грязь. На обочине дороги стояла девушка в прекрасном кимоно. Танзан взял девушку на руки и перенес через дорогу. У самого входа в храм Эйкидо говорит: «Надо держаться подальше от таких девушек». Танзан ему ответил: «Я оставил девушку там, на дороге, а ты все еще ее тащишь».

Ведущий: «Необходимо своевременно снимать напряжение, разрешать трудную ситуацию. Иначе она подобно неваляшке в любую минуту напомнит о себе, так как груз остается в неваляшке. Подобный раздражитель вновь вызовет стрессовую ситуацию».

1. Игра «Будем знакомы».

Цель: сплочение участников группы, развитие партнерских взаимоотношений.

Необходимое время: 15 минут.

Ведущий предлагает участникам представиться так, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе. Все участники пишут свое имя на листочке и опускают в ящик (ведущий поясняет, что он будет исполнять роль почтальона).

Ведущий предлагает каждому участнику выбрать карточку, на которой написан вопрос. Вопрос необходимо задать не менее пяти участникам и записать их ответы. (Варианты вопросов в приложении 1).

Когда все участники выполняют задание и сядут на свои места, ведущий достает из ящика листок, читает имя и спрашивает: «Что мы знаем о ... (Тане)?». Участники по очереди говорят, что узнали о Тане. Если об участнике сказали мало, ведущий предлагает спросить: «Что еще вы хотите узнать о Свете?» Ведущий записывает ответы у себя на листе (важно подметить схожие ответы). В конце игры ведущий просит: «Встаньте те, кто любит ...»:

- шоколадные конфеты;
- готовить в новогоднюю ночь салат «Оливье»;
- короткие огурцы;
- играть с детьми и т.д.

Ведущий: «Посмотрите, как похожи наши участники, сколько много общего у нашей группы».

1. Информирование.

Цель: познакомить с проблемой эмоционального выгорания, причинами и признаками синдрома эмоционального выгорания.

Необходимое время: 10 минут.

Ведущий: «Что такое «эмоциональное выгорание»? Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки – это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое эмоциональное «выключение» человека получило название «синдром эмоционального выгорания».

По мнению известного психолога Виктора Бойко, «эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». Другими словами, выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Выгорание – это своеобразный уход, если хотите, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование (речь может идти не только о работе).

Самый показательный симптом выгорания – это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он «рвется в бой», готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным и к своей работе, и к коллегам по работе.

Иногда СЭВ (синдром эмоционального выгорания) называют «синдромом менеджера», а в Японии – «синдромом Кароши», по названию города, в котором был официально зафиксирован первый случай смерти работника от переутомления. Впрочем, как СЭВ ни называй, причины его возникновения всюду одинаковы – трудовоголизм, хроническая переработка и постоянный стресс. И поражает СЭВ, в первую очередь, наиболее работоспособных, добросовестных и ответственных работников.

В «группе риска» СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, социальные работники). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание».

1. Упражнение «Я и стресс».

Цель: помочь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявить субъективные трудности, переживаемые членами группы в настоящий момент, и личные ресурсы противостояния стрессовым ситуациям.

Необходимое время: 50 минут.

Ведущий: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем ведущий начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса ведущий дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы:

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того, как участники ответят на последний вопрос, ведущий просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, появившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т.д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Затем каждая подгруппа

формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Ведущий предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители групп зачитывают свои списки.

Ведущий: «Большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие. Поэтому процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе».

1. Упражнение «Абсурд».

Цель: познакомить участников со способами профилактики эмоционального выгорания.

Необходимое время: 5 минут.

Ведущий: «Мы решаем проблему на уровне тела, эмоций и сознания. Три наших коня:

- Тело - ощущения.
- Эмоции - чувства.
- Сознание - мысли.

Это лежит в основе способов преодоления стрессовых ситуаций».

Ведущий: «Сидя на стульях, обхватите руками колени, прижмите голову к ногам и скажите: «Как мне хорошо!» Теперь встаньте, распрямите спину, поднимите руки вверх и скажите: «Как мне плохо!» На лице появилась улыбка, наступила разрядка, так как тело не врет, его не обмануть. Тело первым реагирует на проблему и медленнее всего расстается с ней.

Основные способы профилактики эмоционального выгорания на уровне тела:

- дыхательные упражнения;
- массаж;
- телесно-ориентированные техники».

1. Упражнение «Фараон».

Цель: помочь участникам сбросить мышечное напряжение.

Необходимое время: 5 минут.

Ведущий: «Важную роль в циркуляции энергии в нашем организме играет позвоночник. Осанка является важной частью имиджа. Часто именно по осанке мы определяем стрессоустойчивость человека: «держится как английская королева», «сгорбился под ударами судьбы», «согнулся под тяжестью бед» и т.д. Упражнение выполняется сидя на краю стула. Ноги скрещены, носки ног уперты о пол. Спина прямая, плечи расправлены. Голова приподнята. Руки у плеч, согнуты в локтях, ладони вверх. Почувствуйте напряжение в спине, ногах, руках, шее. Сбросьте напряжение. Походите по залу (дома рекомендуется ходить не менее 10 минут). Это упражнение изменяет осанку и походку».

1. Упражнение Цветное дыхание».

Цель: развивать навыки релаксации при помощи дыхательной техники и визуализации.

Необходимое время: 5 минут.

Ведущий: «С каким цветом у вас ассоциируется спокойствие? Спокойствие может ассоциироваться с самыми разными цветами и оттенками. С каким цветом у вас ассоциируется беспокойство, тревога? Примите, пожалуйста, расслабленную позу и сконцентрируйтесь на дыхании».

Когда дыхание стало спокойным и ровным, ведущий дает следующую инструкцию: «Представьте, что с каждым вдохом в вас вливается энергия спокойствия, окрашенная в тот цвет, с которым у вас это состояние ассоциировалось». Такое дыхание продолжается в течение 1-2 минут.

Ведущий: «После «цветного» вдоха следует выдох, окрашенный в цвет беспокойства и тревоги. Подышите так несколько минут».

1. Упражнение «Стресс в моей жизни».

Цель: помочь обнаружить ситуации, являющиеся для участников тренинга стрессогенными, осознать субъективность в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций.

Необходимое время: 10 минут.

Ведущий заранее готовит карточки, на которых зафиксированы различные жизненные ситуации, являющиеся стрессорами (увольнение с работы, полученная ребенком двойка, неожиданное известие об измене мужа, несправедливая критика начальства и др.), раздает их участникам группы. (Варианты ситуаций в приложении 2).

Ведущий: «В полной тишине и, не показывая карточки друг другу, постройтесь в шеренгу. Каждый занимает то место, которое, на его взгляд, соответствует силе воздействия указанного в карточке стрессора. Таким образом, первым в шеренге должен оказаться самый сильный стрессор».

После того как все участники найдут свое место в строю, ведущий просит обменяться информацией и, проранжировав стрессоры теперь уже сообща, снова выстроиться в шеренгу.

Ведущий: «Одну и ту же ситуацию одни участники причисляют к наиболее стрессогенным, а другие – к нейтральным или вовсе не травмирующим событиям. Человеку необходимо знать, какие ситуации являются стрессовыми для каждого партнера по общению».

1. Упражнение «Башня».

Цель: выявить, как фрустрация одной из потребностей человека (запрет на использование вербальной формы общения) влияет на выбор стратегии своего поведения.

Необходимое время: 20 минут.

Ведущий: «Необходимо объединиться в группы по 5 человек. Каждая группа должна построить башню. Каждый из пяти участников группы получит карточку с заданием. (Приложение 3). Задание необходимо прочитать и никому не показывать. Строить башню надо в полной тишине».

Обсуждение. Каждый участник отвечает на вопросы ведущего:

- Какая стратегия поведения была выбрана вами?
- Нарушали ли вы основные правила игры?
- Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?
- Довольны ли вы своим поведением, что бы хотелось изменить?
- Что мешало вам быть более эффективным?

Ведущий: «Мы эффективны, если владеем несколькими стратегиями».

1. Упражнение «Я злюсь, когда ...»

Цель: отработать предложенный алгоритм совладания с отрицательной эмоцией, помочь снизить эмоциональное напряжение.

Необходимое время: 10 минут.

Ведущий: «На листе А4 запишите ситуацию, в которой вы обычно сильно злитесь. Произведите следующие действия: резко мните лист, одновременно говорите фразу «Я ЗЛЮСЬ, когда ...», после чего бросаете скомканный лист на середину комнаты. При необходимости повторите упражнение».

Внимание! Алгоритм должен обрабатываться без изменений схемы: осознание эмоции – принятие – вербализация – деятельность.

1. Информирование.

Цель: познакомить участников со способом профилактики эмоционального выгорания: работой с эмоциями.

Необходимое время: 5 минут.

Ведущий: «Любая эмоция – это энергия. Эмоции должны разряжаться, следовательно, энергию надо израсходовать. Существует четыре способа:

1 способ – отреагировать эмоцию сразу;

(«Я - высказывание» - проговорить, вербализация эмоционального состояния уменьшает эмоцию вдвое);

2 способ – выразить эмоцию на безопасный предмет;

(можно эмоцию нарисовать, слепить, затем смять лист бумаги, разорвать, выбросить, сломать поделку; хорошо помогает снять напряжение ручная стирка белья, физические нагрузки);

3 способ – «поймать эмоцию за хвост»;

(Развитие эмоции проходит четыре фазы:

I фаза – запуск эмоции: на этом этапе необходимо распознать свое эмоциональное состояние, разрядить эмоцию;

II фаза – на этом этапе еще можно «бороться» с эмоцией;

III фаза – «вулкан» - эмоцию бесполезно трогать;

IV фаза – в момент спада эмоционального напряжения очень важно вовремя его снять, разрядиться способами: 1 или 2, иначе психоэмоциональное напряжение перейдет в депрессию);

4 способ – загнать эмоцию внутрь (этого делать нельзя ни в коем случае)».

Ведущий: «Представьте банку с консервированными овощами. На поверхности содержимого в банке образовалась пленочка. Если пленочку не убрать, она распространится вглубь, и все испортится. Банка может взорваться. Пленочка – это наш негатив, который необходимо своевременно снимать».

1. Упражнение «Дерево успеха».

Цель: получение позитивной обратной связи от участников группы, сплочение, развитие творчества и взаимодействия.

Необходимое время: 20 минут.

Ведущий: «Из ваших дружественных ладошек создадим «Дерево успеха». Выберите приятный для вас цвет. Обведите контур своей ладони и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки».

По окончании работы участники создают на ватмане всей группой композицию «Дерево успеха» с ладошками в качестве листьев.

1. Притча.

Цель: закрепить представления о способах профилактики эмоционального выгорания.

Необходимое время: 5 минут.

Ведущий: «Я тоже хочу сделать вам подарок и прочитать притчу».

Профессор 1 сентября на лекцию студентам психологического факультета принес трехлитровую банку. Насыпал в нее камни до краев и спрашивает студентов: «Полна ли банка?» Студенты посмотрели и ответили: «Да». Профессор достал пакет с горохом и насыпал его в банку. Он повторил свой вопрос: «Полна ли банка?», студенты вновь ответили: «Да». Профессор вынул из портфеля пакет с песком и засыпал песок в банку. Песок занял все свободные места. «А теперь полна ли банка?» - спросил профессор и снова услышал ответ «Да». Профессор вновь открыл портфель, достал две баночки сока и вылил их в банку. И сок занял свое место в трехлитровой банке.

«Банка – это ваша жизнь. Камни – это духовные ценности – семья, здоровье, друзья. Все это пусть будет у вас в достатке, сполна. Горох – это ваши личные вещи – работа, дом, автомобиль. Песок – мелочь. А теперь представьте, если бы я сначала в банку засыпал песок. Не осталось бы места для важных вещей. Занимайтесь тем, что приносит вам счастье. Прежде всего – камнями. Остальное все – песок».

«А сок?» - спросили студенты. «Как бы не была занята ваша жизнь, всегда найдется время для двух баночек сока», - ответил профессор».

Ведущий: «Сок – это ваши увлечения, хобби, которые действуют как психологическая помощь, «поглощающая» удары стресса».

1. Подведение итогов. Рефлексия.

Цель: подведение итогов работы участниками тренинга.

Необходимое время: 15 минут.

Ведущий: «Наше занятие закончено, какими мыслями, чувствами, состоянием хочется поделиться? Может быть, кто-то хочет задать вопросы ведущему или друг другу?»

Участники делятся своими эмоциями, мнением о занятии.

Литература:

1. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009.
2. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005.
3. Скрипюк И.И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2008

Приложение № 1

к упражнению «Будем знакомы»

Какую книгу вы советуете прочитать?
Вы готовите в новогоднюю ночь салат «Оливье»?
Какие конфеты вы любите?
В какое время года у вас день рождения?
Вы любите длинные или короткие огурцы?
Где вы одеваетесь?
Какой у вас размер обуви?
На каком этаже вы живете?
Что вы любите в своей работе?
Что бы вы хотели посмотреть в Санкт-Петербурге?
Вы за совместное или раздельное воспитание мальчиков и девочек?
Какой стиль в одежде вы предпочитаете?
Какой у вас любимый цвет?
Косметикой какой фирмы вы пользуетесь?
Где вы будете встречать Новый год?

Вы украшаете елку на Новый год?
Есть ли у вас дома кошка?
Есть ли у вас дома собака?
Какая ваша любимая телепередача?
Что бы вы хотели посмотреть в Москве?
Где предпочитаете проводить отпуск?

Приложение № 2
к упражнению «Стресс в моей жизни»

Увольнение с работы
Ссора с близким человеком
Болезнь
Домашние неприятности
Внезапная неисправность автомобиля
Дорожная «пробка»
«Выговор» от начальника
Неожиданная денежная премия
Потеря кошелька
Двойка в четверти у сына
Известие об измене мужа
Неудачно проведенное занятие
Порванные колготки
Несправедливая критика
Открытое занятие
Квартирный вопрос
Забыли телефон
Отсутствие воды
Застряли в лифте
Отстали от поезда

Выступление на педсовете
Выступление на международной конференции

Приложение № 3
к упражнению «Башня»

Башню должны построить именно вы. Если кирпичики будут брать другие, остановите их.
Третий этаж должен быть белым.
Построить башню только из желтых, синих, красных кирпичиков.
Не дать белые кирпичики включить в башню