**Материіали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Медична психологія: здобутки, розвиток та перспективи», Київ, 2013, Стр.177-180**

**Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ с помощью психотерапевтического тренинга.**

**черкасова А.А., Меламуд Е. С.**

**Харьковский национальный медицинский университет**

**Кафедра психиатрии, наркологии и медицинской психологии.**

**Харьков, Украина**

Современная школа предъявляет высокие требования не только к ученикам, но и к учителям, родителям, психологам. Личностно ориентированный подход, который внедряется в школах, требует от преподавателя повышенного внимания и времени для каждого ученика. В итоге учителя испытывают постоянную нехватку времени и перегрузки на работе, с которыми не всегда могут справиться. Стабильное перенапряжение и переутомление могут приводить к синдрому эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, а в иных случаях и к невротическим, психосоматическим, психотическим расстройствам. В связи с этим сохранение психического здоровья учителей является важной задачей современной школы.

Психологом Рубцовым В.В. были сформулированы факторы, влияющие на эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию работников образования: Отсутствие" права на ошибку (89%); неудовлетворенность профессиональным статусом (73%); страх потерять работу (71%); недооценка профессиональной значимости (67%); отсутствие условий для самовыражения (35%); недостаток положительного стимулирования (89%).

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательной школы, мы проводили цикл психотерапевтических тренингов, направленных на управление психоэмоциональным состоянием с учетом факторов риска. Навыки, развиваемые в процессе тренингов, помогали снизить эмоциональное напряжение, сформировать позитивное восприятие своей профессиональной деятельности.

Сейчас мы хотим предоставить вашему вниманию одно занятие из проводимого нами цикла для болем глибокого понимания нашей работы.

Тренинг проводился в течение двух часов с группой наполняемостью 8-10 человек. Состоял из трех частей: вводная, основная, заключительная. Первая была направлена на создание доверительной атмосферы между участниками; вторая - на освоение навыков управления психоэмоциональным состоянием, уменьшения тревожности, повышение самооценки; третья – на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.

I блок тренинга. Цель: настрой участников на предстоящую работу, сплочение, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение “Ожидания” Психотерапевт: Каждый из нас чего-то ожидает от сегодняшней встречи. Что Вы ждете от этого тренинга? Запишите на листе бумаги все Ваши ожидания, а затем по очереди их озвучим. В конце тренинга у Вас будет возможность сравнить то, что получили с тем, чего ожидали. Участникам дается время для написания своих ожиданий.

# Упражнение “Твой цвет” Психотерапевт: Закройте глаза. Представьте, что ваше настроение может быть представлено одним цветом. Каким? При выборе цвета постарайтесь отвлечься от каких-либо ассоциаций (цвет одежды, машины, волос и т.д.) Обсуждение ситуации в группе.

Упражнение “Порядковый счет” Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотри на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.

II блок Цель: осознание своих чувств и эмоций, коррекция негативных эмоций, повышение самооценки, снятие напряжения, освоение приемов психоэмоциональной регуляции

Упражнение “эмоция” Ведущий дает задание участникам написать на листах бумаги какую-то эмоцию. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить ту эмоцию, которая написана на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа. Важно выслушать предложения каждого из участников, даже если эмоция была угадана с первого раза. Стоит уточнить у группы об их впечатлениях, о возникших затруднениях.

Упражнение “Ассоциации” Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”. После высказываний каждого участника тренер просит объяснить свою мысль.

Упражнение «Плохие и хорошие качества » Участникам предлагается на листе бумаги в одну колонку записать все хорошие качества, которыми по его мнению он обладает или хочет обладать, а в другую плохие. Обсудить написанное в группе. Затем напротив каждого вредного качества предлагается придумать и описать ситуацию, где это качество могло бы быть полезным. А по отношению к каждому качеству второго списка придумать ситуацию, где это качество было бы вредным. После проведения ряда упражнений на осознание своих чувств и эмоций, повышение самооценки необходимо провести снятие напряжения, которое можно провести с помощью Упражнение “Передышка”

Психотерапевт: Глубокое и свободное дыхание — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

А так же для расслабления можно использовать Упражнение “Растем”.

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению “Потянулись — сломались”.

После проведения блока общей релаксации, мы возвращаемся к основной цели нашего тренинга, на преодолении синдрома эмоционального выгорания у учителей общеобразовательных школ и проводим Упражнение “Сосредоточение на эмоциях и настроении”

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации. Рефлексия вашего эмоционального состояния.

III блок Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Упражнение “Пожелания” Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга. В конце тренинга мы предлагали вернуться к листам, на которых участники писали свои ожидания. Обсуждали достижения. Сравнивали желаемое с полученным.

Выводы: Регулярное проведение нами подобных психотерапевтических тренингов среди учителей общеобразовательных школ позволяло снизить эмоциональное напряжение, повысить самооценку, научиться воспринимать себя и руководить своими чувствами, сформировать позитивное восприятие своей профессиональной деятельности. А это в свою очередь снижало риск развития невротических и психических нарушений, повышало устойчивость педагогов к нагрузкам.