

Материалы выступления на краевом методическом объединении педагогов – психологов детских домов и школ – интернатов.

Тема: Методы и приемы профилактики профессионального выгорания.

Профессия педагога, и педагога- психолога в частности, относится к особо престижным и почитаемым, потому что работать с людьми - это дело важное, достойное и необходимое. Но большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, неуравновешенными педагогами. Наша нагрузка (методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, конкурсы и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей - все это осложняет жизнь педагога - психолога. Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь, работающих с людьми.

На сегодняшней нашей встрече я хочу поделиться с вами методами самодиагностики и профилактики синдрома профессионального выгорания, которые вы можете применять как относительно самого себя, так и в своей практической работе.

Начать свою работу я хочу с самодиагностики.

Для этого предлагаю **«АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ ЮНГА»**

Это упражнение помогает выявить глубинные истоки любой проблемы, докопаться до сути, настоящей причины имеющейся у вас проблем и вопросов, а также жизненные программы, мешающие добиться успеха в определённой сфере жизни.

Пробобразом теста служит метод свободных ассоциаций, который использовал **Карл Юнг**. Он применял его для установки мотиваций личности, а очень хорошо и художественно этот метод описан в рассказе **Карела Чапека «Эксперимент профессора Роусса»**. Со временем метод трансформировался в методику по работе с проблемами, но имя автора в названии осталось («**Ассоциативный тест Юнга**» или «**Тест Юнга "16 ассоциаций"**»). Благодаря этой **технике** человек может прийти к осознанию того, что его гложет и приступить к устранению своих психологических проблем. В первую очередь этот тест служит не для решения каких-либо трудностей по принципу: «Проблема решишь!», а направлен на выявление внутренних конфликтов, бессознательных страхов, чувств вины, отрицания и всего того, что не видно на поверхности.

То есть это может быть всё, что угодно. Тест универсальный и позволяет выявить источник дисбаланса в любой области, которую ты решишь исследовать.

Упражнение не займет много времени, 10–15 минут. Все, что нужно для его выполнения — бумага, ручка и готовность без лишних раздумий выписывать возникающие ассоциации. Не бойтесь своих ассоциаций, мыслей и образов. Чем откровеннее вы будете с собой, тем полезнее будет результат. При желании можно выполнить упражнение повторно, через несколько дней, недель, месяцев или даже лет. В таком случае, сохраните лист с ассоциациями, чтобы проследить динамику изменения отношения к проблемной ситуации.

Ход выполнения:

1. Ваша задача найти и записать 16 ассоциаций к слову «работа». Вот первая колонка, все 16 слов, первые, любые, что приходят в голову, запишите в этой колонке. У всех разные ощущения, разная работа, разные ситуации.
2. Второй столбик как бы объединяет первые два слова, надо найти какое-то третье слово, которое вот как то их объединит, придаст им какой-то смысл. Показать какие вы смыслы ищите в этих словах. Они могут повторяться, это ваши личные слова.

Два слова объединяют смыслом, одной АССОЦИАЦИЕЙ.

3. Далее третий столбик объединяет два слова.

Продолжим, понятно, что четвертый столбик объединяет предыдущие два слова. И пятый столбик, мы пришли к завершающему слову.

Помните, что это ассоциативный ряды и нет никаких ограничений.

Интерпретация: Что делать с полученным словом и другими словами-ассоциациями?

- Спросите себя, какие чувства вызывает у вас слово-ключ? каким образом оно может ответить на поставленный вопрос? это слово-спасение или слово-препятствие?

- Взгляните на другие слова-ассоциации: сколько негативно-окрашенных слов? сколько позитивно-окрашенных? какие слова наиболее ярко отзываются в вашей голове?

- Понять себя и свои чувства так же поможет анализ целых столбцов:

Первый столбец представляет собой уровень реальности. Здесь собрались ваши убеждения, услышанные и запомненные штампы. Это то, что лежит на поверхности, часто затуманивает взгляд и не дает рассмотреть суть вещей. Спросите себя, имеют ли эти убеждения под собой основания? Так ли выглядит ваша жизнь на самом деле или же это ложное, навязанное, чужое мнение?

Второй столбец показывает то, что стоит за штампами и убеждениями — ваши собственные мысли и чувства, мотивация, способы достижения желаемого.

Третий столбец помогает взглянуть на чувства по данному вопросу. Посмотрите, положительно или отрицательно окрашено ваше отношение к проблеме? Как вы думаете, почему отношение именно такое? Если вы настроены пессимистично, то спросите себя, можете ли вы что-то сделать сейчас, чтобы сбавить градус пессимизма? «Хвосты» прошлого, страхи, причины эмоциональных конфликтов.

Из слов третьего столбца обычно можно составить выражение, которое можно использовать, как некий «слоган» или девиз!

В четвертом столбце появляются слова, указывающие на суть проблемы: основные страхи, препятствия, опасения. Действительно ли эти страхи ваши? Значимо ли это для вас? Если поймете, что вы живете прошлым и давно это переросли, то почему же до сих пор держитесь за это?

И наконец, **пятый столбец** — слово-ключ. Это то, что предложило ваше бессознательное в качестве решения проблемы. Каким может быть это слово? Вы можете увидеть корень проблемы, явное решение, новый путь, забытую часть себя, т. д. Если ассоциации завели далеко и итоговое слово на первый взгляд не имеет ничего общего с заданным в начале вопросом, то есть смысл спросить себя действительно ли это проблема та самая болезнь?

Четвертый и пятый столбцы – КЛЮЧ К СЕБЕ!

«АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ ЮНГА»

1				
2	1			
3		1		
4	2			
5			1	
6	3			
7		2		
8	4			
9				1
10	5			
11		3		
12	6			
13			2	
14	7			
15		4		
16	8			

Столбец 1	Столбец 2	Столбец 3	Столбец 4	Столбец 5
<i>Уровень реальности</i>	<i>Уровень разума</i>	<i>Уровень чувств</i>	<i>Корень проблемы</i>	<i>КЛЮЧ</i>
<i>Что на поверхности</i>	<i>Что я об этом думаю на самом деле</i>	<i>Что я на самом деле чувствую</i>	<i>Значимые вопросы</i>	<i>Ключ бессознательного</i>

Упражнение «Дерево помощи» Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов поведения при выходе из состояния стресса; обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессами.

Материал: большой лист ватмана с нарисованным деревом с пятью ветками - «Семья», «Воспитанники», «Коллеги», «Рабочее место», «Деятельность/Творчество», листочки-карточки желательного разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.

Слово ведущего: «Мы уже много говорили о том, что приводит к стрессу, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающейся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессами. Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На доске вы видите пять таких сфер. На карточках напишите, как они помогают вам бороться со стрессом, спасти себя от выгорания? Что конкретно (какое ваше или чужое действие, какой объект или предмет в этих сферах) вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере, чтобы снять стресс? Пишите на листочках и складывайте их по темам в отдельные стопки. А теперь давайте их наклеим, как листья на дерево, на свою ветку. Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось больше всего листьев? Как вы думаете, это что-нибудь значит? Подойдите к дереву, почитайте, что написано на его листьях. Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил?

Это дерево теперь останется в вашей группе. Вы можете в любой момент подходить к нему и искать для себя новые способы борьбы с эмоциональным выгоранием».

Упражнение «Стена Советов». Как преодолеть стресс?

Каждый по очереди берёт «КИРПИЧИКИ» и зачитывает вслух предложенные советы

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.