

Мастер-класс

«Самодиагностика эмоционального выгорания»

Учитель-логопед: Субботина Л.В.

Цель: самовыявление симптомов эмоционального выгорания у педагогов.

Задачи:

1. Обучение педагогов проведению самодиагностики эмоционального выгорания.
2. Формирование мотивации педагогов к сохранению психологического здоровья.

Оборудование:

- листы бумаги А4;
- ручки, фломастеры;
- тестовые рисунки «Пары фигур»;
- материал к упражнению «Два батона».

Вступление

Педагоги уверенно занимают верхние строчки в списке профессий, подверженных эмоциональному выгоранию. Многозадачность, ответственность, постоянное общение — и это лишь видимая часть причин-провокаторов.

Сегодня, на нашем мастер-классе мы познакомимся с некоторыми методиками самодиагностики, позволяющими выявить у себя симптомы эмоционального «выгорания».

Уважаемые коллеги, ответьте себе на вопросы:

- Часто ли вы просыпаетесь утром и чувствуете, что у вас нет ни желания, ни сил идти на работу?
- Часто ли вы думаете о том, как скоро закончится рабочий день и настанут выходные?
- Часто ли вы берете работу на дом, а потом не можете заставить себя ее делать?

Если вы ответили «да» хотя бы на один, вопрос- то можно сказать, что у вас уже имеются признаки эмоционального выгорания.

Деятельность

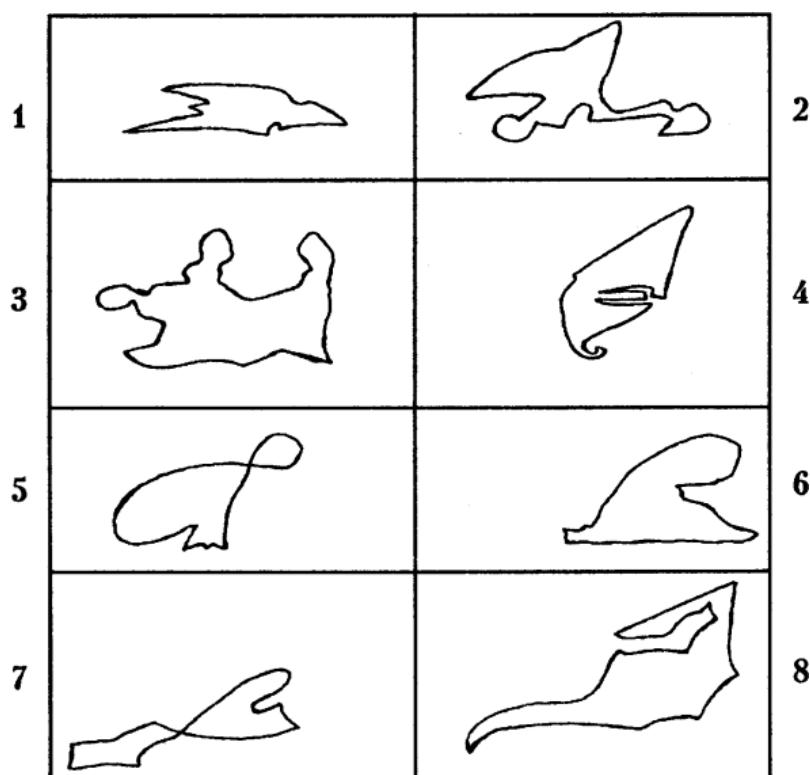
Существует множество методик, которые позволяют диагностировать «эмоциональное выгорание».

И сейчас вашему вниманию предлагается **РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ «ПАРЫ ФИГУР»** (автор З. Королева, 2002 г), который наглядно продемонстрирует вашу готовность и умение размышлять над жизненными проблемами, анализировать их и действовать согласно обстоятельствам.

(Присутствующим раздается таблица с фигурами)

Инструкция:

Перед вами таблица, в которой вашему вниманию представлены четыре пары фигур.



Рассмотрите их внимательно, и закрасьте ту из фигур в паре, которая покажется вам наиболее симпатичной. В результате ваших действий в таблице должно оказаться четыре светлые фигуры и четыре (парные им) закрашенные. Сразу надо отметить, что все **ФИГУРЫ СЛЕВА** – это ваше прошлое и настоящее. **ФИГУРЫ СПРАВА** – ваше будущее. То есть в каждой паре фигур представлено и прошлое, и будущее, и это очень важно учитывать при трактовке полученных значений.

Начнем собственно расшифровку теста.

Сразу надо отметить, что все **ФИГУРЫ СЛЕВА** (1, 3, 5, 7) — это ваше прошлое и настоящее.

ФИГУРЫ СПРАВА (2, 4, 6, 8) - ваше будущее. То есть в каждой паре фигур представлено и прошлое, и будущее, и это очень важно учитывать при трактовке полученных значений.

Начнем собственно расшифровку теста.

ПЕРВАЯ ПАРА ФИГУР - это ваши мысли, склонность к рефлексии и способность к самоанализу, адекватное восприятие мира.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что мыслями вы постоянно возвращаетесь к своему прошлому, снова и снова переживаете свои ошибки, критикуете себя и занимаетесь самоедством.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это означает, что вы способны извлекать уроки из своих ошибок и, не зацикливаясь на них, стремитесь вперед, к своей цели.

ВТОРАЯ ПАРА ФИГУР - это ваши чувства, эмоции, дружеские и любовные привязанности.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы живете прошлым, вы не способны самовольно отказаться даже от обременительных отношений, освободиться от гнета и груза проблем. Зачастую вы становитесь пленником своих же чувств, от которых не можете избавиться.

Если же вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то можно предположить, что вы свободно распоряжаетесь своими чувствами и никто и ничто не заставит вас цепляться за отношения, отжившие свой срок.

ТРЕТЬЯ ПАРА ФИГУР — это ваши желания и потребности.

Если вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы не развиваетесь как личность, все ваши установки незыблемы, ваши желания и потребности не меняются или меняются еле заметно. Вы просто не задумываетесь над тем, что пора бы что-то изменить в себе и своей жизни, вы довольствуетесь тем, что у вас есть.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это признак вашего постоянного развития. А вместе с вами изменяются и ваши жизненные установки.

ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА - это ваши действия.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что вы боитесь действовать самостоятельно, вы нуждаетесь в руководителе.

Если же вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это говорит о том, что вы самостоятельный и уверенный в себе человек.

Эмоциональное выгорание всегда связано с нашей основной деятельностью. В научных трудах современных психологов отмечено, что эмоциональное выгорание педагогических работников в 30-40 % возникает из-за организационных особенностей (*условия труда, отношения в трудовом коллективе и т.п.*) и в 60-70% такое случается из-за личностных особенностей педагога.

И сегодня я предлагаю вам выполнить **УПРАЖНЕНИЕ «БАТОН»**. (работа с раздаточным материалом).

У каждого из Вас имеется изображение двух батонов. Выберите один любой батон, который Вам нравится. Отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете **работе**. Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша **семья!** Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого своего рисунка и своя жизнь.

Здоровье! Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куска.

Путешествия! Это ваш отдых, с семьей, друзьями, отмерьте пожалуста кусочек для путешествий!

Увлечения! это и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений. У кого осталось место для увлечений, ВОТ У КОГО они ЕСТЬ, это просто замечательно!

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (Посчитать сколько таких педагогов в аудитории).

Как мы видим, у многих (или немногих) педагогов на хобби времени не остается, хотя хобби является одним из методов профилактики эмоционального выгорания. **Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.**

Переходим ко второму батону. А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели. (педагоги выполняют задание)

В этом упражнении - спрятан БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ, сейчас вы можете увидеть те составляющие, с которыми нужно поработать. Для одних найти время и ресурсы, а другие ограничить.

И теперь, когда вы разделили свой второй батон, предлагаю вам написать те, ресурсы, которые вам необходимы для желаемого баланса вашей жизни.

Поделитесь тем, что является вашим ресурсом?

- Коллеги подскажите, какой из данных тестов был информативнее лично для вас?

- Появилось ли у вас желание что-то изменить в своей жизни?

А теперь коллеги, самое главное, у вас на столах лежат конверты, в которые вы можете сложить свои тесты и воспользоваться ими в своей практике. Также вы можете украсить свои конверты символами, которые отражают сейчас ваше эмоциональное состояние.

По мнению великого классика Л.Н. Толстого, качество жизни человека определяется количеством радости в ней. Вспомните себя в детстве, как вы искренне радовались жизни и не подозревали, что со временем можете потерять этот дар. Со стечением времени мы становимся важными, серьезными и скучными, радость угасает на наших лицах.

И только своевременное самовыявление симптомов эмоционального выгорания может определить направление профилактики, требуемой именно вам, для улучшения качества жизни.