

Syndrom wypalenia zawodowego – co to jest i jak temu przeciwdziałać. Scenariusz rady szkoleniowej ZSOiZ w Krobi

Monika Szwarczyńska, Alicja Smektała, ZSOiZ w Krobi

ZADOWOLONY NAUCZYCIEL = ZADOWOLONY UCZEŃ

UCZESTNICY:

Nauczyciele ZSOiZ w Krobi

CZAS REALIZACJI:

60 minut

CELE OGÓLNE:

- przedstawienie uczestnikom istoty syndromu wypalenia zawodowego;
- wskazanie stresu jako jednego z czynników wpływającego na wypalenie zawodowe;
- wskazanie obszarów wypalenia zawodowego i stresu w relacji nauczyciel – uczeń;
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Po szkoleniu uczestnicy powinni:

wiedzieć

- jakie są specyficzne cechy zawodu nauczyciela w kontekście syndromu wypalenia;
- komu zagraża wypalenie zawodowe;
- jak przebiega proces wypalenia;
- jakie są symptomy wypalenia zawodowego;

rozumieć

- mechanizm powstawania wypalenia zawodowego;
- potrzebę działań profilaktycznych;

znać

- czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu;
- skutki przeciążenia pracą, wypalenia w relacji z uczniem;
- możliwości i sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu;
- sposoby i źródła pomocy radzenia sobie z zaistniałym wypaleniem zawodowym.

METODY:

Wykład, dyskusja, ćwiczenia praktyczne.

FORMY PRACY:

- indywidualna, zespołowa.

POMOCE DYDAKTRYCZNE:

- arkusze papieru z opisem etapów wypalenia zawodowego; listą różnych typów objawów wypalenia zawodowego;
- kartki A4 do ćwiczenia, kredki;
- materiały dla każdego uczestnika: *Przebieg dnia szkolnego; Błyskawiczne odprężenie; Chciałbym nareszcie znów; Ćwiczenia relaksacyjne.*

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ:

I. Wprowadzenie

1. Powitanie uczestników i przedstawienie celów szkolenia.

II. Część właściwa

1. Wykład uwzględniający:

- przytoczenie fragmentu wywiadu opublikowanego w numerze 9 „Spiegła” z 1995 roku z nauczycielką, która odeszła na wcześniejszą emeryturę;
- przedstawienie informacji, kto jest narażony na wypalenie zawodowe – grupy zawodów, wiek, staż;
- omówienie specyficznych cech zawodu nauczyciela i trudności w kontekście syndromu wypalenia;
- trzy fazy zespołu wypalenia – arkusz;
- typy objawów wypalenia (wykład może być połączony z burzą mózgow uczestniczących) – arkusze.

2. Praca indywidualna. Każdy uczestnik otrzymuje kartkę formatu A4 oraz dowolnie przez siebie wybraną kredkę i samodzielnie podejmuje próbę zilustrowania syndromu wypalenia zawodowego. Następnie wszystkie prace są zbierane i rozłożone na środku sali. Chętna osoba poproszona zostaje o wyjście na środek i zapoznanie się z pracami. Zadaniem danej osoby jest stworzenie na podstawie stworzonych prac historyjki: *jak dochodzi do wypalenia zawodowego*. Ćwiczenie to można powtarzać w zależności od ilości chętnych i od czasu jakim dysponujemy.
3. Omówienie stresu jako jednego z głównych czynników predysponujących do wypalenia zawodowego. Czym jest stres, kiedy przestaje pomagać i motywować do działania, a kiedy zostaje przekroczona ta granica?
4. Omówienie pozostałych czynników środowiskowych i osobowościowych będących przyczyną wypalenia zawodowego i autodestrukcyjnych postaw sprzyjających wypaleniu

oraz indywidualnych i społecznych skutków wypalenia zawodowego oraz omówienie mechanizmu powstawania syndromu wypalenia zawodowego w pracy nauczyciela (od zderzenia ideałów z rzeczywistością poprzez przejęcie zawyżonych oczekiwań, skłonność do nieziszczalnych marzeń, nierealistycznych lub zawyżonych oczekiwań i błędnych założeń do wypalenia zawodowego).

5. Uświadomienie uczestnikom spotkania skutków przeciążenia pracą w relacjach z uczniem; skupienie uwagi na odczuciach ucznia w kontakcie z nauczycielem z syndromem wypalenia zawodowego. Omówienie i zwrócenie uwagi na fakt wypalenia, które może dotyczyć również ucznia, który doświadcza przeciążenia obowiązkami oraz stresem.
6. *Przebieg dnia szkolnego* – ćwiczenie, które otrzymuje uczestnik ma za zadanie uzmysłowić jaki ogrom stresu towarzyszy każdego dnia. Uczestnik zmuszony jest do zastanowienia się nad własnym postępowaniem i codziennym trybem dnia – wyciągnięcie wniosków.
7. Zapoznanie uczestników z różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem oraz przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu, ze szczególnym uwzględnieniem nieumiejętności odprężania się, który jest typowym zjawiskiem towarzyszącym zawodowi nauczyciela (rozdanie kart z ćwiczeniem „*Błyskawiczne odprężenie*” – ćwiczenia tego typu można bez problemu zaproponować również uczniom).
8. Poznanie działań pomocnych w zapobieganiu wypaleniu się pracowników: co zrobić i gdzie szukać pomocy. Zwrócenie szczególnej uwagi na uświadomienie uczestnikom, iż każdy zasługuje na odpoczynek oraz na wypracowaniu zdolności konsekwentnego przestrzegania założenia: *Teraz zasłużyłem sobie na wypoczynek* – omówienie różnych możliwości rozwiązań. Uczestnicy otrzymują kartę z ćwiczeniem „*Chciałbym nareszcie znów*”, na której kończą sformułowania, czynność ta poprzedzona zostaje wnikliwą analizą swoich oczekiwań i marzeń.

III. Podsumowania zajęć

1. Krótkie podsumowanie i uporządkowanie najważniejszych informacji z propozycją kontynuowania tematu w przyszłości.
2. Przeprowadzenie krótkiego symbolicznego pokazu. Prowadzący zapala świeczkę symbolizującą nauczyciela pełnego zapału i entuzjazmu, następnie umieszczona zostaje nad nią kopuła. Wówczas pod wpływem braku tlenu świeczka zaczyna gasnąć, gasnący płomień – wypalenie zawodowe. Ale istnieje możliwość dostarczenie tlenu i świeca zacznie świecić jasnym płomieniem, tak samo w życiu. Jeżeli zaistnieją sprzyjające warunki, pomoc z zewnątrz, chęć samej osoby z syndromem, to osoba „cierpiąca zawodowo” może dokonać rewolucyjnych zmian, które korzystnie wpłyną na jakość jej dalszego życia oraz na jej środowisko.

„Nie wypali się ten, kto nigdy nie płonął”

IV. Ewaluacja

Bibliografia:

1. Bilska E., *Jak Feniks z popiołów czyli syndrom wypalenia zawodowego*, „Niebieska Linia” 2004, nr 4.
2. Grzegorzewska M., *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*, Kraków 2006.
3. Kretschmann R., *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańsk 2003.
4. Kruk M., *Syndrom wypalenia zawodowego: scenariusz szkolenia WDN* [online] [dostęp 8 czerwca 2010]. Dostępny w internecie:
<http://e-pedagogiczna.edu.pl/upload/file/nauczyciel/kurek1.pdf>.
5. Poświatowska M., Strynik E., *Zespół wypalenia zawodowego u nauczycieli*, „Wychowawca” 2006, nr 10, s. 24.
6. Strycharska-Gać B., *Nauczycielu, nie wypalaj się!*, Warszawa 2009.
7. *Syndrom wypalenia zawodowego oraz stres w zawodzie nauczyciela* [online][dostęp 8 czerwca 2010]. Dostępny w internecie:
http://www.wychowanie.cp.win.pl/kursy/info_kurs.php?id_kursu=14&on=sub1