

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Основы волонтерской деятельности»**

Открытое занятие по теме: «Эмоциональное выгорание в волонтерской среде»

Подготовил: педагог дополнительного образования
МБУДО «ЦДТ «Феникс» Пинигин Ю.М.

Цель занятия:

- формирование у учащихся базовых теоретических знаний, практических навыков и умений при возникновении эмоционального выгорания во время осуществления волонтерской деятельности.

Материалы и оборудование:

- рабочие тетради;
- ноутбук;
- проекционное оборудование;
- экран для проектора;
- флипчарт и разноцветные маркеры.

Методы и приемы:

I. Методы организации и осуществления деятельности

1. Аспект восприятия и передачи информации:

- словесные: монолог и беседа с учащимися;
- наглядные: демонстрация презентации.

2. Аспект управления:

- работа под руководством педагога;
- самостоятельная работа: творческая работа и поисковая деятельность.

II. Методы стимулирования и мотивации деятельности

- интереса к учению: творческие задания;
- долга и ответственности: единые требования и контроль над их выполнением, поощрение и порицание, разъяснение общественной и личной значимости знаний, умений и навыков.

III. Методы контроля и самоконтроля

- устного: фронтальный и индивидуальный опрос, наблюдение за учащимися;

IV. Методы разностороннего воздействия на сознание, чувства и волю

- метод личного примера;
- убеждения: инструктаж.

V. Методы регулирования и стимулирования поведения и деятельности

- поощрение, замечание, наказание, создание ситуации успеха и доверия, поддержка положительных проявлений.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационный момент:

- проверка присутствующих учащихся на занятии согласно списку;
- обозначение темы и знакомство с содержанием занятия.

2. Основная часть.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ. Термин «эмоциональное выгорание» впервые ввел в оборот американский психиатр Герберт Фрейденберг в 1974 году.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние **эмоционального, психического и физического** истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса.

Развитие данного синдрома характерно для альтруистических профессии, где доминирует забота о людях (социальные работники, врачи, медицинские сестры, учителя, и конечно, волонтеры).

СИМПТОМЫ:

- 1) **Физические:** усталость, истощение, изменение веса, нарушение сна, затруднение дыхания, отдышка, отёчность, тошнота, головокружения, тремор рук и заболевания кожи.
- 2) **Эмоциональные:** пессимизм, цинизм, черствость, усталость, критика (ничего не нравится), тревога, немотивированная агрессивность, потеря идеалов и надежд, невозможность сконцентрироваться.
- 3) **Поведенческие:** безразличие к еде, злоупотребления таблетками, алкоголя, табака, наркотиков, учащенные несчастные случаи.
- 4) **Социальные:** падение интересов к хобби, досугу, социальная изоляция (нет желания никого видеть, говорить по телефону и т.д.).

ПРИЧИНЫ:

- взаимодействие с большим потоком людей;
- постоянный стресс на учебе/работе, в личной жизни;
- напряженный ритм работы/жизни;
- недостаточное поощрение;
- незаслуженная критика, сплетни;
- неправильно/неясно поставленные задачи;
- чувство ненужности, заниженная самооценка;
- комплекс отличника;
- обида;
- конфликтность.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ВОЛОНТЕРОВ. Волонтеры оказывают неоценимую услугу некоммерческим организациям и обществу. Однако, среди добровольцев наблюдается большая текучесть.

Выгорание волонтеров – то постепенное снижение их вовлеченности по причине эмоциональной, психологической и физической истощенности. Такое состояние часто наблюдается, когда добровольцы участвуют в волонтерской деятельности на протяжении длительного периода времени.

Забота о себе дается особенно сложно тем, кто привык, в первую очередь, безвозмездно заботиться о других и сфокусирован на решении чужих проблем.

СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОЛОНТЕРОВ.

- 1) Волонтеры перестают верить в цели и миссию организации;
- 2) Добровольцы много жалуются. Предают слишком большое значение неприятным мелочам;
- 3) Волонтеры делятся с вами тем, что они беспокоятся о своей волонтерской деятельности, даже когда они заняты другими вопросами;
- 4) Добровольцы оказывают помощь без вдохновения, избегают новых заданий;

- 5) Волонтеры проявляют раздражительность в общении с другими волонтерами и сотрудниками;
- 6) Добровольцы не приходят или не звонят, чтобы предупредить о своем отсутствии;
- 7) Возникают проблемы выполнения работ – задания не завершено;
- 8) Добровольцы жалуются, что их не увлекает волонтерство так как раньше.

ЧТО ЧУВСТВУЕТ ВОЛОНТЕР?	ЧТО ВИДИТ ОРГАНИЗАЦИЯ?
Тайное желание бросить	Добровольцы не появляются и как следствие работа не выполняется. Кому-то приходится делать больше, чтобы догнать
Он сомневается, что он «нужен» и может что-то изменить	Волонтеры соглашаются на работу без энтузиазма
Он потерял чувство удовлетворения, которое испытывал раньше	Миссия и цели организации не достигнуты
Он чувствует, что его используют: слишком много работы и слишком мало добровольцев	Падает количество волонтеров
	Все труднее набирать новых добровольцев и/или удерживать старых

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ВОЛОНТЕРАМИ

- 1) Разделите своих волонтеров на группы;
- 2) Убедитесь, что у вас достаточно волонтеров, а их навыки и опыт соответствуют поставленным задачам;
- 3) Создайте лучшие условия для добровольцев:
 - давайте четкие и понятные описания заданий;
 - укажите конкретные временные затраты;
 - разрешите волонтерам выбирать виды активностей, а иногда говорить «нет»;
 - пересмотрите задачи и убедитесь, что предлагаемые роли не скучны;
 - укажите ваши ожидания;
- 4) Разнообразьте обязанности:
 - меняйте активности;
 - доверяйте более ответственные задачи;
 - предоставьте больше возможностей и ответственности.
- 5) Поощряйте;
- 6) Общайтесь;
- 7) Волонтеры имеют права:
 - убедитесь, что ваших волонтеров уважают и ценят;
 - составьте список прав и обязанностей волонтеров;
 - поясните волонтерам, что у них есть право сказать «нет».

СОВЕТЫ ВОЛОНТЕРАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. Набор практических рекомендаций:

- 1) Пусть выбор волонтерской деятельности будет осознанным и избирательным (сопоставь свои интересы, возможности и свободное время);
- 2) Когда ты уже стал волонтером, не забывай о соблюдении простых правил:
 - правильное питание (не пропускай приемы пищи, избегай фастфуда и сладких напитков);
 - убедись, что пьешь достаточно воды (носи с собой);

- не забывай про физическую активность (нагрузки снижают стресс и позволяют тебе быть в форме);
 - высыпайся;
- 3) Не отказывай себе в перерывах (как длительных, так и пятиминутных приятных брейков на то, чтобы побыть с любимыми людьми или просто отдохнуть);
 - 4) Определи границы. Ты должен четко понимать свои обязанности и зону ответственности. Не бери слишком много на себя! Устанавливай границы и говори открыто, что именно ты не хотел бы делать.
 - 5) Не стесняйся делиться своими переживаниями с окружающими, особенно если они также вовлечены в волонтерскую деятельность. Говори о своих проблемах с организацией.

ПОДУМАЙТЕ О СЕБЕ!

- 1) Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять все свои нагрузки;
- 2) Проще относитесь к конфликтным ситуациям;
- 3) Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- 4) Как ни странно, звучит – не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

3. Заключение: ответы на вопросы и домашнее задание.