

КОНСУЛЬТАЦИЯ
для воспитателей
«Синдром профессионального выгорания
у педагогов и его влияние
на психологическое здоровье детей»

Наиболее ценный кадр для любого образовательного учреждения – педагог, находящийся на стадии профессионального мастерства, так как за 15-20 лет работы он научился решать и простые и самые трудные задачи. За это время педагог обретает индивидуальный, неповторимый стиль деятельности. Обычно он уже имеет некоторые формальные показатели своей квалификации (разряд, категорию, звание) и представляет собой некий образец педагогической культуры и профессионального мастерства для молодых специалистов.

Однако в профессиональной жизни каждого человека периодически возникают критические моменты, кризисы развития. После многих лет одной и той же деятельности специалист перерастает нормативно одобряемые способы выполнения профессиональных функций, вследствие чего теряет интерес к профессии. Необходимы новые перспективы профессионального роста. Если педагог не находит их, то наступает профессиональная сигнация, застой, когда профессиональное смирение снижает активность личности, т.е., при достаточно высоком уровне компетентности профессиональная деятельность реализуется одними и теми же способами, стереотипно и стабильно.

Возникает чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой, циничное отношение к труду и детям и, наконец, - чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, а иногда и осознание неуспеха в ней - так называемый синдром профессионального выгорания, которому наиболее подвержены специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с др. людьми (работники социальной сферы – педагоги, психологи, врачи, юристы и работники органов милиции, менеджеры и руководители).

В результате повышается тревожность и агрессивность, а под их действием личность вскоре приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность и т.д. Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполняющего одну и ту же работу.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты, ведь по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

Неадекватное поведение детей и конфликтность родителей все чаще приводит к тому, что самочувствие современных педагогов характеризуется повышенной напряженностью, следствием которой является грубость и окрики воспитанников. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для педагога, отравляя его организм «стрессовыми токсинами».

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, состояния раздражительности, тревожности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье нас самих, а также на психологическом здоровье наших воспитанников. Ведь общеизвестно, что дети наиболее восприимчивы к настроению педагога, его самочувствию. Если педагог испытывает постоянные стрессы, перегрузки, страдает от хронических заболеваний и у него не складываются отношения с руководителем или коллегами, то каких детей он может воспитать? Такое состояние современного педагога – одна из причин того, что в настоящее время много детей с заниженной самооценкой, испытывающих «страхи», с эмоционально неустойчивой психикой. Но нельзя в этом обвинять только педагогов. Они, в этом случае, заслуживают скорее сочувствия.

В связи с этим возникает необходимость в научно-обоснованном комплексе мероприятий, направленных на профилактику профессиональной деградации:

1. регулярное посещение методистом занятий педагогов и наблюдение за динамикой их профессионального мастерства.

Выбор содержания и соответствующих средств, методов и форм при обучении и воспитании зависит от уровня компетентности педагога, его научно-методического творчества. При формальном подходе к делу педагог ориентирован на проведение занятий по заранее апробированной схеме, что отнюдь не способствует совершенствованию его профессионального мастерства. На открытых повседневных занятиях педагог стремится продемонстрировать тот лучший уровень, на который он способен.

2. взаимопосещения занятий педагогами ДОУ.

Во время посещения занятий друг друга, несомненно происходит обмен опытом. У каждого педагога существует свой индивидуальный стиль работы, который предполагает предпочтение каких-либо определенных методов и принципов. Такой опыт может оказаться ценным как для других педагогов, так и для всего воспитательно-образовательного процесса в целом.

3. посещение курсов повышения квалификации, участие в научно-практических конференциях.

Эффективность этих мероприятий не вызывает сомнений. Результатом их, как правило, является написание самостоятельных работ, консультаций и сообщений, что требует анализа и обобщения большого количества литературы и личного опыта. Все это позволяет реализоваться педагогу как исследователю.

4. формирование ценностного отношения к профессиональной деятельности.

Профессия педагога считается мало оплачиваемой, а в определенных кругах – не очень престижной. Однако в ней есть много положительных сторон, касающихся характера и условий труда (отпуск всегда летом; возможность обучатся и проходить амбулаторное лечение дома в случае болезни без потери материального содержания; творческий, умственный характер труда; возможность общаться со многими интересными людьми, надзор со стороны руководства минимальный, но осуществляется, когда в нем возникает необходимость, чистое, светлое помещение для работы и т.д.). Однако со временем мы перестаем обращать внимание на позитивные стороны, воспринимая их как должное. Поскольку все познается в сравнении, для возобновления ценностного отношения к своей профессии, целесообразно время от времени задумываться о характере и условии труда др. людей, которые получают аналогичную зарплату. Возможно, для кого-то из нас и этот фактор повлияет на мотивацию труда, общую активность и результативность.

5. предотвращение конфликтов и проявление чувства юмора в общении коллегами.

Конфликтные ситуации порождают эмоциональный стресс. При долговременном конфликте негативные эмоции накапливаются, возникает негативное отношение к любым поручениям, растет неудовлетворенность профессиональной деятельностью, работа выполняется механически, что препятствует профессиональному развитию личности.

Одним из эффективных средств разрядки напряженной конфликтной атмосферы может быть юмор, позволяющий лучше осваивать новое и легче воспринимать критику. Естественная реакция на шутку снижает напряжение даже больше, чем сон.

6. участие в коллективных формах работы.

Активное участие в педсоветах, консультациях и семинарах, а также организация педколлективом оздоровительных, развлекательных, познавательных мероприятий для детей способствуют не только кооперации педагогов, но и требуют от каждого проявления творческих способностей.

7. активное личностное сотворчество с миром искусства.

Ведь известно, что главная цель искусства – это объединение всех людей посредством интереса и радости. Если бы искусство не было одной из

главнейших ценностей культуры человечества, оно не сохранилось бы от первобытных до наших времен. С помощью него человек самовыражается и одновременно узнает свой потенциал, самосовершенствуется, а это напрямую связано с признанием собственной ценности.

Исследование профессиональной сигнации не могло не привести к мысли о существовании ее антипода – «вовлеченности», характеризующегося направленностью на работу, энтузиазмом, положительным отношением к своему труду. Такая «вовлеченность» предполагает совершенно противоположные сигнации составляющие: энергичность, включенность в работу, самоэффективность, что дает хорошие перспективы для повышения динамики профессионального развития личности. Ну, а для того, чтобы это чувство «вовлеченности» в свою профессиональную деятельность никогда не покидало нас, следует помнить о следующих положениях:

- взрослые – тоже чьи-то дети, но общество и социальные роли так отодвинули нашего внутреннего ребенка, что он забился в дальний уголок и все ждет, когда же его пригласят поиграть;
- одна из главных причин заболеваний – нехватка радости в жизни человека, эмоциональный дефицит;
- если мы не можем терапевтировать друг друга, то, стоит, хотя бы не травмировать;
- следует избегать любой критики и суждений, потому что они не совместимы с доброжелательностью и доверием, к тому же, разрушают психику любого человека;
- не обязательно проявлять свою любовь ко всем подряд, но уважать окружающих необходимо;
- известно, что за всю жизнь в среднем человек использует только 4% мозга и всего 1% своей ДНК, остальное – не востребовано; остается поверить в то, что мы можем многое, и воспользоваться этим; если человек забудет слова «не могу», «не знаю», «не умею», многое изменится к лучшему – на самом деле, мы всемогущи;
- основная беда заключается в том, что мы сильно напряжены, спешим и боимся. Уже доказано, что все информационные каналы открываются доброжелательной атмосферой и сотрудничеством;
- позвольте себе быть собой; меняйте отношение к себе и к жизни прямо сейчас!

Психологические игры
на снятие усталости, беспокойства и напряжения; повышение
сплоченности и развитие взаимопонимания.

«Имя как аббревиатура»

Запишите, пожалуйста, на листе бумаги тот вариант своего имени, который вы считаете наиболее приемлемым для общения. Расшифруйте свое имя, представив его как аббревиатуру, называя свои характеристики, например:

Л - любознательная

Е - единственная

Н - надежная

А - активная

«Давайте поздороваемся»

Вначале давайте встанем в один большой общий круг, возьмемся за руки и с поклоном поздороваемся друг с другом, желая друг другу в первую очередь – здоровья. Древние утверждали, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся положительной энергией.

«Почесать спинку»

(стоя в кругу) Повернитесь, пожалуйста, направо так, чтобы видеть перед собой спину своего коллеги. Медленно начинайте делать друг другу приятный и бодрящий массаж.

«Говорящие очки»

Один из педагогов надевает солнцезащитные очки и поворачивается к соседу справа. Тот, в свою очередь, произносит фразу: «Наяву, а не во сне – что прекрасного во мне?»

Всем известно, какое огромное значение в жизни человека играет цвет. Он настраивает нас, ориентирует и даже лечит. Давайте сейчас попробуем поиграть с цветом, чтобы заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего собственного «Я». Но вначале пусть это «Я» прозвучит так, чтобы его заметили, обратили на него внимание и приблизились к нему.

«Вы еще не знаете...»

Я предлагаю каждому приоткрыть завесу тайны. Итак, закончите предложение, которое начинается словами: «Вы еще не знаете, что я люблю»...

«Цвет личности»

А теперь назовите цвет, который вы ассоциируете со своей личностью и объясните, почему.

«Тестирование по Люшеру»

Мы проявляем свою личность по-разному, но основные ее черты уже знаем. С помощью цветодиагностики по тому, какой цвет человек ставит на первое место, можно узнать собственный характер более детально. Автор теста известный французский психолог Макс Люшер.

Решите, какой бы из восьми цветов вы бы поставили на первое место? Назовите, какие цвета вы предпочли. Теперь я назову черты характера, типичные для выбранного цвета, а вы соотнесите их с тем, что знаете о себе. Если возникает несогласие – что ж, стопроцентного попадания быть не может, мы ведь непрерывно меняемся. Но, возможно. Это повод задуматься над тем, знаем ли мы себя.

Поделитесь, пожалуйста, у кого были совпадения, а у кого расхождения.

«Цветовая осознанность»

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он – многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю: «Синий!» и все находят в окружающей обстановке только синий цвет. И так далее. Кстати, если в течение недели выполнять такое упражнение каждый день с разным цветом, то мир покажется вам насыщенней и ярче.

«Цветное дыхание»

Цвет нас лечит – это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих фирмах комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Мы сейчас сделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять боль. Поднять настроение.

Сядьте, пожалуйста, поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза, минуту последите за своим дыханием. А теперь отметьте место в теле, которое болит, или проблемную зону. Представьте, что на вдохе вы вдыхаете в это место белый или золотой цвет, а выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза, пожалуйста, поделитесь своими впечатлениями. В завершении работы прошу вас встать в круг, поклониться, обмениваясь при этом положительной энергетикой, и сказать др. др. «спасибо» за работу и прекрасное общение, которое нас сегодня объединило и сблизило.

Ароматерапия