

Консультация для педагогов.

Тема: «Профилактика эмоционального выгорания педагога»

Подготовила: Черкашина Г.Н.

Задачи:

- формировать профессионально значимые качества: рефлексию, принятие себя и принятие других, способствующих толерантному общению;
- развивать способности к самопознанию (познание своих сильных и слабых сторон при взаимодействии с другими людьми);
- развивать эмоциональную устойчивость и гибкость;
- при помощи упражнений помочь осознать личностные и профессиональные ресурсы, способы достижения жизненных целей.

Проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательном учреждении в настоящее время является особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание.

Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. В соответствии с этим, мы полагаем, что психологическая поддержка педагогов должна стать одной из приоритетных линий в работе педагога-психолога.

Выбор сферы деятельности "Человек - человек" и процесс накопления опыта педагогом - воспитателем можно представить как 3 этапа становления качеств личности профессионала. 1 этап - репродуктивный (до 28 лет), 2 этап - до 40 лет, 3 этап - "как?" - после 40 лет. Затем - либо моделирование деятельности, либо профессиональная деформация.

Специфическим видом профессиональных деформаций называют эмоциональное выгорание. Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35- 40 лет: снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание у воспитателей ДООУ, можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующуюся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, осуществляемые в режиме внешнего и внутреннего контроля, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения. Влияние организационного фактора в условиях ДООУ чаще всего проявляется в неблагоприятной психологической атмосфере в педагогическом коллективе. Однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

К внутренним факторам относятся личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

К внешним, объективным условиям педагогического труда относятся:

- характер решаемых задач и ответственность за исполняемые функции;
- загруженность рабочего дня;
- высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
- большое количество детей в группе;
- нечеткая организация деятельности;

- неблагоприятная психологическая обстановка в учреждении;
- социальные условия.
- Среди субъективных факторов выделяются:
- индивидуальные свойства нервной системы;
- уровень чувствительности к профессиональным трудностям;
- мотивации к профессиональной деятельности и поведению;
- опыт, знания, навыки.

Основываясь на понимании эмоционального выгорания как динамического процесса, который возникает поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, выделяют три фазы формирования выгорания:

- напряжения;
- резистенции (формирование сопротивления и защиты нарастающему стрессу);
- истощения.

Напряженными для педагога могут быть ситуации :

- взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми;
- взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью, непродуманные требования и новации;
- взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями, снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей.
- низкий социально-психологический статус профессии педагога, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности способствуют энергетическому напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности воспитателей.

Низкий социально-психологический статус профессии воспитателя, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности способствуют напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности воспитателей.

К симптомам эмоционального выгорания относится: эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия; напряженность в отношении к людям;

заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив; частая раздражительность;

психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.); снижение активности.

Об эмоциях.

В какой бы ситуации общения и деятельности ни проявлялась напряженность, она способна вызвать стресс.

Стресс (от англ. Stress- давление, напряжение) - состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры), проявляемое на физическом, психологическом и поведенческом уровнях .

Кратковременный стресс может быть полезен человеку, поскольку сопровождается большим выбросом энергии. Хронический же стресс, который развивается при многократном повторении сильных воздействий, вредит человеку, приводя к снижению сопротивляемости организма, усилению подверженности нарушениям в любых системах организма, обмену веществ, энергетическом балансе. Считается, что самые тяжелые болезни нашего времени связаны с хроническими стрессами.

Внешнее сдерживание эмоций при внутреннем бурном эмоциональном процессе не только не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает психическое напряжение, сказывающееся на состоянии здоровья.

- В фазе формирования сопротивления и защиты нарастающему стрессу преобладает симптом расширения сферы экономии эмоций - это ограничение контактов с другими людьми, нежелание общаться.

Далее следует симптом эмоционально-нравственной дезориентации. Этот симптом выражается в том, что воспитатель делит детей на "хороших" и "плохих", отдавая предпочтение одним и игнорируя других.

Симптом неадекватного эмоционального реагирования - воспитатель неоправданно "экономит" на эмоциях. "Если есть настроение, проявлю участие и сочувствие, откликнусь на потребности и состояние ребенка, если нет настроения, не считаю это необходимым".

Симптом редукции профессиональных обязанностей - это попытка облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, желание упростить решение профессиональных задач.

- Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Преобладает симптом эмоциональной отстраненности.

- воспитатель почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности: начинает работать как бездушный автомат.

Другими словами, к симптомам эмоционального выгорания относятся :

- эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
- напряженность в отношении к людям;
- заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
- частая раздражительность;
- психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
- снижение активности..
- Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших внутренних резервов. Повышение толерантной культуры педагога способствует снятию эмоционального напряжения и развитию эмоциональной устойчивости.

- Сталкиваясь с жизненными трудностями, мы вынуждены искать равновесие между адаптацией к реальности и развитием своих потенциальных возможностей, которые позволяют утвердить собственную индивидуальность. Вся жизнь - это смена эпизодов неустойчивости и стабильности.

Чтобы избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания, мы советуем:

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

- Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

- Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).

- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Для профилактики эмоционального выгорания, мы предлагаем приемы саморегуляции для быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения:

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Описание: встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Будто заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Радуга»

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Описание: встаньте прямо, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжаете с нее, как с горки. Повторите несколько раз. Запомните свои ощущения.

Упражнение «Напряжение — расслабление»

Цель: снятие мышечных зажимов

Описание: встаньте прямо и сосредоточьте внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение нужно сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Описание: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.