*Иванова Евгения Алексеевна, педагог-психолог*

*МДОУ детский сад № 3 «Фонарик» Республика Хакасия г. Саяногорска, пгт. Майна*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ

«Профессиональное выгорание» педагогов ДОУ обусловлено высокой личностной включенностью в педагогический процесс. Профессия педагога очень тесно связана с повышенным эмоциональным фоном. Большая эмоциональная нагрузка приводит к тому, что педагог постоянно находится в состоянии эмоционального стресса. Поэтому в педагогической среде возникает большой риск эмоциональных срывов, «профессионального выгорания».

Деятельность педагогов связана с напряженными ситуациями и эмоциональными факторами как объективными, так и субъективными, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Это конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДОУ, трудности во взаимодействии с детьми и их родителями и др.

Актуальность проблемы «профессионального выгорания» педагогов ДОУ обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности воспитателя. Для полноценного психологического сопровождения педагогов в МДОУ создан кабинет психологической разгрузки.

Мною разработана четкая организация взаимодействия с педагогами по работе с «профессиональным выгоранием». Работа ведется по следующим направлениям: диагностическая, коррекционная, просветительская. Дважды в неделю провожу «минутки настроения», тренинги и упражнения на развитие позитивного самовосприятия.

*Одно из приоритетных направлений в моей работе – проведение тренингов и упражнений.*

*Тренинг «Управление эмоциями».*

1. *Эмоция* - это психическое отражение в форме непосредственного переживания смысла жизненных явлений и ситуаций; отражение отношения результата деятельности к ее мотиву. Эмоции возникают лишь в связи с такими событиями и результатами действий, которые связаны с мотивами. Если человека что - то волнует, значит, это затрагивает его мотивы. Высший продукт развития эмоций - устойчивые чувства к предметам, отвечающим его высшим потребностям.

Перечислите эмоции, которые вы знаете. Запишите на листе одну эмоцию. Не показывайте то, что вы написали другим. А сейчас сдайте мне ваши листки, мы с ними еще поработаем в конце нашего тренинга.

2. *«О чем может сказать улыбка?».*

Психолог из Калифорнийского университета Пол Экман, разработавший известную систему для расшифровки человеческих эмоций, определил 18 видов улыбок, из которых лишь одна действительно настраивает мозговые центры на ощущение радости. В этой улыбке обязательно должны участвовать две мышцы: а) соединяющая скулы с уголками губ и

б) расположенная вокруг глаз. Как показали экспериментальные исследования, если не задействованы обе эти мышцы, счастливой улыбки не получится. И наоборот, если обе мышцы «работают», пусть даже искусственно, по заданию экспериментатора, то пробуждение чувства удовольствия и ощущение эмоционального подъема все равно фиксируются. Я хочу вам предложить следующее упражнение. Попытайтесь с помощью зеркала определить, как выглядит ваше лицо, когда на нем присутствует каждая из этих улыбок:

- улыбка, показывающая, что вы слушаете собеседника(наряду со словами «да-да», «у-гу»,

- улыбка, выражающая притворную радость,

- улыбка вежливой отстраненности,

- улыбка, сглаживающая впечатление от недавних резких слов,

- «дежурная» улыбка,

- виноватая улыбка,

- счастливая улыбка.

*З. «Управление эмоциями».*

Управлять эмоциями - возможно ли это? Да, это сфера применения

психологической науки, в которой разработаны очень простые методики,

доступные практически каждому человеку.

Мы часто страдаем в жизни от своих собственных эмоций. Нам причиняют

беспокойства другие люди, на нас наваливаются различные негативные

обстоятельства, болезни, но еще больше мы переживаем из-за того, как

живут олигархи, политики. Иначе говоря, можно найти любой повод, чтобы

расстроиться.

Вам знакомо, как это происходит? У многих людей имеется большой и систематизированный опыт в том, как расстроить самих себя. Чтобы обрести большую независимость от различных внешних событий, можно научиться управлять своими эмоциями. Давайте проведем одно небольшое исследование.

Возьмите какой-то эпизод, который вас расстроил. Это должно быть реальное событие из вашей жизни. Но не вспоминайте слишком волнующие вас события. Пусть это будет что-то не слишком эмоциональное. Мы хотим просто научиться и, поэтому не берем сразу тяжелые случаи. Однако эпизод, который вы вспомните должен все же до сих пор вызывать у вас какие-то неприятные чувства. Иначе говоря, это должно быть реальное негативное воспоминание, а не то, о чем вы можете думать уже полностью спокойно. Подумайте о том, что видели ваши глаза, когда этот случай происходил. У вас в уме может возникнуть определенная картинка, связанная с ним. Она может быть отчетливая или не очень (не совсем реальная, подвешенная в воздухе, неясные контуры и пр.).

Внимательно посмотрите на эту картинку и представьте, как она становится прозрачной и плоской. Это подобно слайду - он и плоский и прозрачный. Продолжайте внимательно смотреть на картинку и представьте, как она тускнеет, становится более блеклой. Так блекнут фотографии с течением времени.

Теперь пусть картинка уменьшится в размерах и отдаляется от вас. Вы должны увидеть ее как бы вдалеке от себя. Если это не получается, то представьте, как вы сами отходите от нее.

Теперь вдалеке от себя вы видите этот эпизод как маленькую, плоскую, блеклую картинку. Возьмите ее в какую-то рамочку, желательно светлую или с блестками, или любой другой цвет, чтобы вам было спокойно смотреть на это изображение. Повесьте эту картинку где-то внутри себя или снаружи. Может быть вам захочется сдвинуть ее чуть-чуть влево или вправо, поднять повыше или опустить. Выберите сами такое ее расположение, которое удобно для вас. И задайте вопрос: «Что изменилось в моем восприятии данного эпизода?»

Если вы все сделали правильно, то сможете заметить, что случившийся эпизод перестал оказывать на вас влияние. Если раньше он вызывал какое-то негативное чувство, то теперь вы спокойно к нему относитесь. В некоторых случаях горечь и сожаление могут остаться. Это означает, что вам нужно извлечь серьезные уроки из происшедшего. Подумайте еще некоторое время обо всем, что произошло, и сделайте определенные выводы для себя. Подобным образом вы можете отсоединиться от негативных эпизодов, которые помните уже несколько десятилетий.

В проделанном упражнении мы использовали свойство нашей психики определенным образом кодировать воспоминания. Воспоминания вызывают у нас сильные эмоции, если они внутри представляются как яркие, четкие, объемные и большие изображения, находящиеся совсем рядом с нами. Соответственно, если то же воспоминание представляется вдалеке как маленькая, тусклая, серенькая и плоская картинка, оно не вызывает у нас никаких эмоций. Можете проверить это сами. Возьмите какое-нибудь воспоминание и попробуйте сначала сделать его очень большим и ярким, представив, что оно совсем рядом с вами, а затем отдалите его, уменьшив в размерах, убавьте яркости и подумайте, что оно стало плоским. Одно и то же воспоминание может оказывать на нас как очень сильное эмоциональное воздействие, так и не вызывать практически никаких эмоций. Это зависит лишь от того, в какой зрительной модели мы его воспринимаем. Такие параметры изображения как большое, яркое, объемное, близкое делают наши эмоции очень сильными, а параметры маленькое, плоское, тусклое, далекое уменьшают их до полного исчезновения.

Научитесь замечать, о чем вы думаете. Став внимательными к своим мыслям, вы заметите, что часто носите с собой груз давно прошедших эпизодов. Они случились единожды, но вместо того, чтобы также один раз, вы делаете это множество раз, вспоминая то, что уже давно прошло. Как быть? Станьте внимательными и всякий раз, когда негативный образ всплывает в вашей памяти, сделайте его плоским и прозрачным, уменьшите и отдалите от себя, возьмите в рамочку. Так вы постепенно очистите мир своего подсознания.

Важное примечание: не используйте эту методику для того, чтобы отсоединиться от эпизодов, в которых вы были грубы, жестоки, равнодушны, навязчивы и проявляли не лучшие качества своего характера. Если вы вновь и вновь вспоминаете подобные ситуации, то должны понять, что вам дается память о них, чтобы вы изменили свое поведение.

4. *«Рисование эмоций»*. Я раздам вам листки с написанными вами эмоциями. Вы, опять же не показывая другим, какая эмоция вам досталась, рисуете ее на бумаге. Когда вы закончите, мы попытаемся угадать - какую эмоцию каждый из вас изобразил. (Каждому участнику достается эмоция - вдохновение).

*Упражнения на развитие позитивного самовосприятия.*

1. *Упражнение «Контраргументы».* Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Например: Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям. Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это очень необходимо собраться и выполнить все, что наметил.

Разверните и обоснуйте контраргументы найдите им подходящие примеры.

2. *Упражнение «Кто я?».* Честно и откровенно закончите предложение.

- Я горжусь собой, когда я...

- Я симпатичный человек, потому что...

- у меня есть такие два замечательные качества...

- одна из самых лучших вещей, которые я сделал в своей жизни...

Рефлексия:

- Трудно ли было отвечать на вопросы, почему?

- Испытывали ли Вы затруднения, когда писали о себе хорошо?

3. *Упражнение «Восприятие жизни».* Разделите лист на две колонки. В левой запишите плохие события своей жизни, в правой - положительные аспекты тех же событий. При этом придерживайтесь следующих правил:

- не обсуждайте и не обдумывайте идеи,

- записывайте все идеи, которые придут в голову,

- не оценивайте идеи как плохие или хорошие.

Рефлексия:

- Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации?

- В чем значение положительной интерпретации?

Использование тренингов и упражнений позволяет педагогу целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что, в дальнейшем, положительно отражается на его работоспособности.

**Список литературы:**

Синдром "эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации педагога.// Форманюк Т.В. - 6. - 1994 г;

Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования.// Орел В.Е.2001;