


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №114 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

«Согласовано»

Зав. Кафедрой психологии СПб АППО

Кандидат психологических наук, доцент,

 профессор С. М. Шингаев

« ____ » _____ 2012 г.

« Утверждено»

на педагогическом совете

Заведующая ГБДОУ д/с №114

_____ Л. В. Кузьмина

« ____ » _____ 2012 г.

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации специалистов)
Санкт-Петербургская академия педагогического
образования (СПб АППО)
ул. Ломоносова, д. 11-13, 191002, Санкт-Петербург
тел. ректора (812) 315-35-53, факс 572-25-48

**«Рекомендации педагогам ГБДОУ по профилактике
профессионального выгорания».**

(для педагогов ДОУ)

Составитель:

Воспитатель ГБДОУ Детского Сада № 114

Фрунзенского района Г. Санкт-Петербурга

Толмачёва Елена Михайловна

В настоящее время важность работы по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса не вызывает сомнений.

В процессе любой работы люди испытывают физические и нервно-психические нагрузки. Известно, что работа педагогов связана с большими нагрузками. Речь идёт в основном об обстановке на работе, требующей постоянного внимания и напряжения, большом количестве контактов с разными людьми, необходимости быть всегда в «форме», отсутствии эмоциональной разрядки. Специфика работы педагогов требует от них активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию. При синдроме «выгорания» снижается уровень самооценки, появляется негативное отношение к своей профессии, сознательное ограничение своих возможностей. Синдром «выгорания» - весьма серьёзное препятствие для развития в дошкольном учреждении инновационных процессов.

Всё это отрицательно влияет на эффективность профессиональной деятельности самого педагога. Поэтому выгорание как проблема попадает в поле зрения не только психологов, психотерапевтов, но и работодателей, заинтересованных в энергичных сотрудниках. Только психологически здоровый педагог может правильно общаться с детьми и воспитать здоровую личность.

Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по-другому - работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - синдрому эмоционального выгорания.

Наиболее выраженными симптомами эмоционального выгорания у педагогов детских садов являются неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей

Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни.

В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в ГДОУ мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов.

В связи с актуальностью темы сохранения психологического здоровья педагогов ГДОУ предлагается конспект профилактического тренинга для использования в работе педагогов-психологов.

1. Упражнение " Грецкий орех" .

Цель: Настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности.

Для проведения этого упражнения ведущий (педагог-психолог) высыпает из мешочка в центре круга грецкие орехи и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать свой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника- найти свой орех.

2. Упражнение "Лестница".

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?

- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?

- Что мешает Вам находиться наверху?

3. Упражнение " Распредели по порядку"

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего "Я".

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети

- работа

- муж (жена)

- Я

- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня :

1. Я

2. Муж (жена)

3. Дети

4. Работа

5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

4. Таблица "Помоги себе сам"

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Психологическая причина болезни. В каком органе проявляется болезнь. Повторяйте себе несколько раз в день

Долгая неразрешенная эмоциональная проблема Высокое давление Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен

Самокритика, страх Головная боль Я люблю и одобряю себя

Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь Желудок Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.

Черствость, отказ от радости Сосуды Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.

Хроническое нытье Печень Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

5. Упражнение "Удовольствие" .

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается про ранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как " скорую помощь" для восстановления сил.

6. Упражнение "Тряпичная кукла".

Цель: Снятие напряжения, умение расслабляться.

Участникам предлагается разбиться на пары и работать в паре. Сначала один изображает куклу: поддерживаемый партнером в области пояса, пытается полностью расслабить верхнюю часть туловища, постепенно восстанавливает напряжение, затем партнеры меняются ролями.

7. Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить .

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

И заключительным этапом тренинга предлагается провести релаксационное

8. Упражнение " Источник"

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется "

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И УСТРАНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО "ВЫГОРАНИЯ"

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование "тайм-аутов". Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию". Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению "выгорания".

5. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания". Когда вы испытываете

определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.