

Маркова Аниса Мунировна

педагог-психолог

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад №1

г. Губаха, Пермский край

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

«Здоровье - это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

Мишель Монтень, французский философ и писатель

Известно, что по степени напряженности нагрузка у педагогов в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется большими нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть его рабочего дня протекает в эмоционально – напряженной обстановке, которая характеризуется эмоционально насыщенной деятельностью, постоянной концентрацией внимания, повышенной ответственностью за жизнь и здоровье детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Второй Всероссийский фестиваль передового педагогического опыта
"Современные методы и приемы обучения"
февраль - май 2014 года

Исследования Л.М.Митиной, О.А.Прохорова, А.А.Реана, А.А.Баранова и других показывают, что многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации. По определению Н.Е. Водопьяновой эмоциональное выгорание-это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Широкое признание в последние годы находит концепция профессионального здоровья педагога, разработанная Л.М.Митиной, согласно которой основными его показателями являются такие интегральные характеристики личности, как педагогическая направленность, компетентность (прежде всего коммуникативная), педагогическая гибкость». Отсутствие гибкости, косность, заорганизованность – прямая угроза профессиональному здоровью и долголетию педагога»- делает вывод Л.М. Митина. Такой подход к здоровью педагога предполагает, прежде всего, усиление мотивации на педагогический труд, сотрудничество с детьми, родителями воспитанников, формирование интереса к ребенку и к педагогической деятельности (причем не только на этапе подготовки специалистов дошкольного образования, но и на следующих этапах); поддержание, активизацию педагога в период непосредственной профессиональной деятельности.

Содержание программы

Цель: создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Задачи программы:

- Формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- Формировать навыки эффективного взаимодействия с коллегами. Развивать у педагогов позитивное самовосприятие, педагогическую гибкость.

Ожидаемый результат:

- Педагоги овладеют навыками регуляции психоэмоционального состояния, освоят методы и приемы помощи самому себе в ситуации профессионального стресса
- Повысится самооценка и уверенность в себе, сформируются рефлексивные умения.
- Усилится мотивация на педагогический труд.

Деятельность педагога-психолога по профилактике синдрома профессионального сгорания состоит из двух этапов: психодиагностического и коррекционно-профилактического.

Целью психодиагностического этапа является определение круга личностных и межличностных проблем в коллективе для подбора методов и форм при разработке коррекционно-профилактического блока. Разработан и опробован на практике психодиагностический пакет, направленный на изучение психического здоровья педагогов. Пакет состоит из таких методик как ММРІ, авторы Ф. Б. Березин и М.П. Мирошников, методика диагностики уровня эмоционального выгорания, автор В. В. Бойко.

Коррекционно-профилактическая деятельность включает в себя следующие направления:

1. Формирование потребности в саморегуляции и самоуправлении своего эмоционального состояния, создание атмосферы доверия,

доброжелательности, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.

2. Повышение уверенности в себе и формирование адекватной самооценки, формирование позитивного принятия себя, совершенствование коммуникативных навыков, развитие педагогической гибкости.

Целесообразным методом коррекционно-профилактической деятельности является психологический тренинг.

В наибольшей степени педагогам необходимы тренинги саморегуляции. Причина этого заключается в особенности профессии: постоянно высокий уровень самоконтроля, активное взаимодействие с детьми, оценочная деятельность, эмоциональное общение с воспитанниками.

Программа состоит из двух разделов. Каждый раздел состоит из двух занятий.

I раздел

Цель: создание атмосферы доверия, доброжелательности, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Занятие №1.

Цель. Создание атмосферы группового доверия, сплочения и принятия участников тренинга. Знакомство участников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния; освоение приемов восстановления эмоционального равновесия.

1. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: снятие накопившегося напряжения.

2. Мозговой штурм «Составление банка эмоциональных состояний»

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Какие эмоции чаще испытываете?

Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется ведущим. Вот некоторые из них:

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. «Внимательный взгляд». Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Например, вы говорите самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, ваза для цветов». Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

3. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором возник острый стресс. Перейдите в другое помещение, где никого нет, или выйдите на улицу, где можете остаться со своими мыслями. Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу). Тем самым вы отвлечетесь от негативных переживаний и эмоций - они уйдут на задний план и потеряют значимость. Придя домой, лягте на пол и

громко с надрывом, стоните минут 15. Увидите - результаты будут ошеломляющими.

4. Займитесь какой-нибудь деятельностью: все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду, или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

6. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

3. Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Инструкция: стоя с выпрямленной спиной принять. Спокойное, расслабленное состояние. Сначала надо сделать глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произнести звук.

Надо пропеть следующие звуки: А, Е И, О, У, Я, М, Х, ХА.

4. Упражнение «Цвет моего настроения»

В кругу, передавая друг другу мяч сообщают, с каким цветом ассоциируется теперешнее настроение.

Второй Всероссийский фестиваль передового педагогического опыта
"Современные методы и приемы обучения"
февраль - май 2014 года

Рефлексия занятия

Занятие № 2.

1. Упражнение «Эхо»

Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела группа, как эхо, повторяет это все за ним.

2. Упражнение «Отдых»

Стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч, сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу.

3. Упражнение «Передышка»

Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение трех минут дышать медленно, спокойно, глубоко. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

4. Упражнение «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Рефлексия занятия.

II раздел

Цель: *формирование позитивного самовосприятия, повышение уверенности, развитие педагогической гибкости.*

Занятие №1.

1. Упражнение «Любящий взгляд».

Цель: осознание своего невербального эмпатийно-экспрессивного арсенала.

Водящий выходит за дверь. Затем выбирается тот, кто будет смотреть на него любящим взглядом (варианты: равнодушным, заинтересованным, обиженным, ироничным, угрожающим и. т.п.). Водящий должен по мимике и позе участников догадаться, кто смотрит на него любящим или каким-либо другим взглядом.

2. Упражнение «Контраргументы»

Цель. Развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе, упражнять в развитии рефлексивных умений.

Составить список слабых сторон слева. На правой стороне указать то положительное, что можно противопоставить.

3. Упражнение «Кто Я»

Честно и откровенно закончите предложения:

Я горжусь собой, когда я...

Я симпатичный человек, потому что...

У меня есть такие два замечательных качества, как ...

Одна из самых лучших вещей, которые я сделала в жизни...

Рефлексия. Трудно ли было отвечать на вопросы? Испытывали ли Вы затруднения, когда писали о себе хорошо?

4. Упражнение «Восприятие жизни»

Разделить лист на две колонки. В левой записать плохие события своей жизни, а в правой – положительные аспекты тех же событий.

Рефлексия. Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации?

Упражнение на рефлексию

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного во время занятия.

Каждый участник должен завершить фразу: »Мне сегодня...»

Занятие №2

1. Упражнение «Передача движения по кругу»

Цель: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии. Все садятся в круг. Один из участников начинает действовать с воображаемым предметом, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет, а каждый из участников называет в свою очередь, что.

2. Упражнение

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

«Именно сегодня у меня все получится»

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»

Мысленно повторите его несколько раз.

3. Упражнение «Почувствуйте счастье»

Закройте глаза, сосредоточьтесь на себе, успокойте свое дыхание, расслабьтесь и вспомните те моменты своей жизни, когда вы любили и вас любили, когда вы ощущали гармонию с миром и с собой. Погрузитесь в это состояние и позвольте себе находиться в нем ровно столько, сколько захочется. Прикоснитесь к мизинцу правой руки - поставьте «якорь», закрепите это чувство.

4. Упражнение «Продолжи фразу»

«Я горжусь своей работой, когда я...»

«Не хочу хвастаться, но в своей работе...»

«У меня получается...»

«Мне нравится в своей работе»

5. Упражнение «Последняя встреча»

Цель: дальнейшее совершенствование коммуникативной культуры.

Представьте себе, что наши занятия закончились и вы расстаетесь. Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого вы хотели бы о себе узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и сейчас».

Рефлексия занятия.

Список использованной литературы

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. - М., 2000.

Водопьянова Н. Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 20005.

Лютова Е.К. Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб., 2001.

Иванова Н., Голубева Е. Психологическое самочувствие воспитателя. Дошкольное воспитание, 2004, № 8, 11.

Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания. Школьный психолог, 2006, №16.

Самоукина Н. В. Карьера без стресса.- СПб.: Питер-2003.