

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 18 г. ЧЕЛЯБИНСКА»
454021, г. Челябинск, ул. Скульптора Головницкого, 18
тел.: (351) 724-30-54, 724-30-53
ИНН 7448156613 КПП 744801001**

Мастер-класс по теме:

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Разработала
Педагог-психолог
Первой квалификационной категории
Маркова Анна Николаевна

Мастер-класс по теме:

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

I. «Эмоциональное выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношения с партнерами, оно тормозит дальнейшее профессиональное развитие личности. В последние 20 лет интерес исследователей привлекает специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми - врачей, педагогов, психологов, воспитателей, работников торговли, руководителей, менеджеров и т.д. Выяснилось, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - синдрому «эмоционального выгорания».

Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х.Д.Фрейденом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере.

В настоящее время эмоциональное выгорание понимают как механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие.

Дж.Эдельвич выделяет 4 этапа:

1. «Идеалистический энтузиазм» - личности приходят на работу, чтобы строить свою жизнь, а не зарабатывать деньги. Движущей силой является желание помогать другим» Сотрудники начинают деятельность с высоких надежд и нереалистичных ожиданий.
2. «Застой» (стагнация) - процесс своеобразной остановки после первых разочарований» Появляется чувство дискомфорта от собственных больших ожиданий. Начинает замечаться то, что казалось незначительным: низкая зарплата, слишком продолжительный рабочий день. Возникает вопрос: почему реальная деятельность (моя работа) не совсем то, чем она «должна быть».
3. «Фрустрация» («сигнальная лампочка») — сотрудники призванные «давать другим то, в чем они нуждаются», обнаруживают, что они сами не получают того, в чем нуждаются. Сотрудники начинают подвергать сомнению эффективность, значение своей деятельности, возможности соучастия с клиентом перед лицом «сверхпрепятствий». Эффект «выгорания» очень «заразен», расстройство одного сотрудника может вызвать эффект домино, влияние на других.
4. «Апатия» - естественный механизм защиты от фрустрации. Это состояние, когда личность хронически фрустрирована работой, однако нуждается в работе, чтобы выжить. Апатия формирует отношение, что «работа это просто работа». Это означает стремление

работать лишь минимум, только требуемое время.

II. После того как термин «эмоциональное выгорание» стал общепризнанным, закономерно появился вопрос о факторах, способствующих развитию либо, напротив, тормозящих его.

Выделяют внешние и внутренние факторы, провоцирующих эмоциональное выгорание:

1. Внешние факторы - куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности.
2. Внутренние факторы:
 - эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее восприимчив и эмоционально сдержан. К примеру, формирование симптомов “выгорания” будет проходить медленнее у людей импульсивных, владеющих подвижными нервными действиями. Завышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью перекрыть рассматриваемый механизм психологической защиты и не позволяет ему развиваться.
 - завышенная ответственность за порученное дело, исполняемую роль. Частенько встречаются случаи, когда по юности, неопытности и, может быть, наивности, специалист, работающий с людьми, принимает все очень эмоционально, отдается делу без остатка, вызывая у себя тем самым бессонницу, истязающие раздумья.
 - слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности: тут имеется два аспекта. Во-первых, специалист в сфере общения не считает для себя нужным либо почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту собственной деятельности. Соответствующее умонастроение провоцирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы – безразличие, равнодушие, душевную черствость. Во - вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Другое дело личность с альтруистическими ценностями. Для нее принципиально помогать и сочувствовать другим. Утрату эмоциональности в общении она переживает как показатель нравственных утрат, как утрату человечности.
 - нравственные дефекты и дезориентация личности: может быть, специалист имел нравственный изъян еще до того, как стал работать с людьми, либо

заполучил в процессе деятельности. Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинств другой личности. Нравственная дезориентация вызывается другими причинами – неумением различать доброе от отвратительного, благо от вреда, наносимого другой личности.

3. Отсутствие разделения между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Выгорание усиливается всякий раз, когда границы между ними начинают стираться, и работа занимает огромную часть жизни. Для психологического благополучия педагогов полностью нужно ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять её на домашнюю жизнь.

Семейные трудности, являющиеся следствием выгорания, могут быть облегчены “снижением рутинности”, когда люди направлены участвовать в особых мероприятиях, полностью не связанных с работой, которые разрешают им расслабиться, закончить мыслить о работе до этого, чем они добираются домой. Время от времени это могут быть физические упражнения либо уединение на некоторое время в парке, чтоб поразмышлять, либо просто жгучая ванна.

Выделяют следующие симптомы эмоционального выгорания (К Маслач, 1978 г.) :

1. Физические – усталость, чувство истощения, восприимчивость к изменениям характеристик наружной среды; нередкие головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, избыток либо недочет веса, одышка, бессонница.
2. Психологические - работа становится все тяжелее, а способность делать её все меньше; специалист рано приходит на работу и остается навечно; поздно возникает на работе и рано уходит; берет работу на дом; чувство неосознанного беспокойства; чувство скуки; понижение уровня интереса; чувство обиды; чувство разочарования; неуверенность; чувство вины; чувство не востребованности; просто возникающее чувство гнева; раздражительность; человек направляет внимание на детали; подозрительность; чувство всемогущества (власть над судьбой пациента); ригидность; неспособность принимать решения; дистанционирование от пациентов и рвение к дистанционированию от коллег; завышенное чувство ответственности за пациентов; растущее избегание; общественная негативная установка на жизненные перспективы; злоупотребление алкоголем и (либо) наркотиками.

Выгорание инфекционно и может скоро распространяться среди служащих. Те, кто подвержен выгоранию, становятся циниками, негативистами и пессимистами;

взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под действием такового же стресса, они могут скоро перевоплотить целую группу в собрание “выгорающих”.

К. Чернисс (2003г.) отмечает, что выгоранием болеют не только люди, но и организации. Также как и у индивида, страдающего от выгорания, в организациях появляются разные симптомы этого явления, они следующие:

- высокая текучесть кадров;
- понижение вовлеченности служащих в работу;
- поиск “козла отпущения”;
- режим зависимости, проявляющийся в виде гнева на управление и проявлении беспомощности и безнадежности;
- развитие критического дела к сотрудникам;
- недочет сотрудничества посреди персонала;
- прогрессирующее падение инициативы;
- рост чувства неудовлетворенности от работы.

IV. Таким образом, неизбежно возникает такой вопрос как профилактика и коррекция данного явления.

Проблема профилактики коррекции «эмоционального выгорания» в педагогической среде на сегодняшний день актуальна как никогда. Социальный и технический прогресс приводит к росту требований к педагогу: повышается сложность профессиональной деятельности, усиливается напряженность труда.

Есть особая группа методов, которые способствуют улучшению эмоционального самочувствия, снятию напряженности и чувства дискомфорта – психокоррекционные методы.

Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе. Каждый тип группы ориентирован на решение конкретных целей, предполагает взаимодействие по определенным правилам. Применительно к педагогической деятельности охарактеризуем сферу практического внедрения каждого вида групп.

- Т – группы (группы социально-психологического тренинга). Работа в них ориентирована на то, чтоб помочь педагогу лучше узнать самого себя как личность; выработать личный стиль деятельности, научиться лучше понимать собственных коллег и родителей с которыми приходится вступать в общение по поводу обучения и воспитания детей; обучение правильному поведению в ситуациях межличностного общения.

- Группы встреч. Основная мишень – осознание и реализация того потенциала личности и интеллектуального развития, который заложен в каждом индивидууме. Эффективно употреблять таковой вид работы для начинающих учителей и воспитателей с целью

повышения их уровня самосознания и развития личности. Можно включать старшеклассников и родителей для заслуги доверия меж взрослыми и детьми.

- Гештальт-группы. Работа управляющего группы осуществляется не со всеми участниками, а один на один с кем-либо из её членов, добровольно согласившимся на время стать основным работающим лицом. Ключевыми понятиями в работе таковой группы являются “осознание” и “сосредоточенность на настоящем”. Опыт работы в таком направлении увеличивает эффективность индивидуальной педагогической работы с детьми.

- Группы психодрамы. Обширно употребляется ролевая игра, а так же элементы импровизации жизненных ситуаций, предназначенные для более полного раскрытия внутреннего мира человека. Педагог, прошедший курс психодрамы, с фурором может употреблять соответствующие знания для разнообразных занятий с учащимися на уроках.

- В работе групп телесной терапии особенное значение придается общению с телом человека, управлению им. Виды телесной терапии являются сильными способами эмоционального высвобождения и эффективных конфигураций в теле, чувствах личности.

- Основная мишень группы тренинга умений – выработка внешних форм поведения. Полезно употреблять при выработке профессиональных коммуникативных умений будущих педагогов.

Приложение 1.

1. Упражнение «Какая ты...»

Участники группы по кругу передают друг другу мягкую игрушку со словами: «Привет, какая ты...» и далее следует комплимент.

2. Упражнение «Снятие мышечного напряжения»

Сядьте на стул в удобной позе, так, чтобы спина касалась спинки стула. Обхватите стул обеими руками снизу и, напрягшись, попытайтесь поднять себя вместе со стулом – оставайтесь в состоянии напряжения так долго, как сможете, но не переусердствуйте, а затем быстро опустите руки и сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите это несколько раз. Волнение и возбуждение исчезнут».

3. Упражнение «Портрет моей работы»

Вам необходимо разбиться на группы из 3-4 человек. Каждый в группе образно описывает, как он видит свою работу. При этом можно использовать

для описания метафоры, аналогии, образы из телевизионных шоу, фильмов, спортивных соревнований.

После того, как работа в микрогруппах закончится, происходит обсуждение.

Участники отвечают на поставленные ведущим вопросы:

1. Как вы действительно видите свою работу?
2. Как ваша работа вписывается в общую картину?
3. Как ваши коллеги видят вашу работу?

(Идет обсуждение, в ходе которого выясняется, как каждый участник представляет себе свою деятельность, как он ее оценивает, какие цели профессионального развития он ставит перед собой).

4. Упражнение «Кто Я?»

При формулировании сильных сторон не умоляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. На составление списка вам дается 5 минут.

Затем сядем в большой круг, озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...» и «может быть...», «я не совсем уверен в том, что...» и т.п. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».

5. Упражнение «Эмоциональный партнер».

Участники исследуют прикосновения. В парах они постукивают друг друга по плечу, плачутся, щипаются, гладят, ударяют по спине, касаются нежно. Каждый по очереди пассивный и активный. У пассивных глаза закрыты. В течение упражнения никто не разговаривает. После окончания все делятся своими впечатлениями.

Обсуждение:

1. Какая роль вам больше понравилась?
2. Что вы чувствовали, будучи всего лишь объектом для другого? Хотелось ли вам прервать упражнение, открыть глаза, вмешаться? А когда

вы были активной стороной, насколько далеко готовы были пойти в своем взаимодействии? Вы делали, все, что хотели? Что сдерживало вас?

Комментарий: «Я предлагаю вам просто подумать об этом упражнении и по аналогии – вообразить: пассивный – очень похож на ребенка, являющийся объектом воспитания. Часто ли он может дать обратную связь? Каково это – быть объектом другого? А активному? Какой реакции от партнера он ждал? И какая была бы для него неприемлема?»

Общее обсуждение.

6. Упражнение «Водопад»

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представьте себе, что вы стоите у водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя расслабленно и приятно.

Пусть свет течет по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускаясь к вашим ступням. Вы чувствуете, что они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами...(30 сек.)

Теперь поблагодарим этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

7. Ритуал «Прощание»

Участники образуют круг, скрещивают руки в его центре и:

- Закрывают глаза и мысленно прощаются с группой;
- Все вместе громко желают друг другу всего хорошего.

