

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

консультация для педагогов

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателей в образовательном учреждении стала 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 воспитателей должна стать одной из приоритетных линий в работе психолога детского сада.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, 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.

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 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.

Если педагог заметил у себя хотя бы один из симптомов, мы советуем ознакомиться с наиболее известным тестом на выявление эмоционального

выгорания, который позволит определить степень выраженности основных составляющих синдрома и таким образом установить общий показатель профессионального выгорания.

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко)

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, — делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.

- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутому результату. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малопривлекательные функциональные обязанности.

- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

- Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

Вот некоторые приемы и методы саморегуляции для профилактики стрессов и выгорания:

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. Замерьте 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.

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?

Коллаж «Привычки счастливого человека»

Педагоги в группах составляют коллаж, используя фразы и картинки из старых газет и журналов. Звучит спокойная музыка.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, они делятся на 2 команды

1 команде предлагается написать ,нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие на работе, 2 команде предлагается написать ,нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие вне работы.

Флеш-тренинг.

Видеозапись с расслабляющими изображениями. Участники рассматривают слайды под спокойную музыку.

«Мешочек пожеланий»

Участники вытаскивают позитивные пожелания и зачитывают их. (В ближайшее время Вам особенно повезет! Вас сегодня ожидает сюрприз! И т.д.)

Рефлексия

Что понравилось? Что узнали нового? Чему научились?

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомним себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты. Вспомните

6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

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

8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

13. Не забывайте хвалить себя!

14. Улыбайтесь! Даже если не хочется (1-1,5 хв.).

15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

16. Станьте энтузиастом собственной жизни!

17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

22. Посещайте, выставки, театр, концерты.

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.

23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

24. Музыка – это тоже психотерапия.

25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

30. Начинаяте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Список использованной литературы:

1.Вершинина, Н. Б. Современные подходы к планированию образовательной работы в детском саду: справочно–методические материалы. – Издательство «Учитель», 2010 – 111 с.

1.Учебно—методический кабинет [Электронный ресурс]– Режим доступа: <https://ped-kopilka.ru/> свободный – 17.10.2020, 10:30

2.Учебно—методический кабинет [Электронный ресурс]– Режим доступа: <https://nsportal.ru/> свободный – 18.10.2020., 11:00