

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ ДОУ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Жданова О. П.¹, Строганова Т. А.²

¹ МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 33», Ангарск, Россия
E-mail: ksusha_671942@mail.ru

² МБДОУ «Детский сад для детей раннего возраста № 38», Ангарск, Россия
E-mail: polina_reed@mail.ru

Сегодня обществу нужен воспитатель стрессоустойчивый, владеющий навыками саморегуляции, способный разрешать различные профессиональные задачи, зачастую конфликтные ситуации, т. е. обладающий психолого-педагогическими компетенциями, развитыми коммуникативными умениями.

Психолого-педагогическая компетентность определяется как максимально адекватная, пропорциональная совокупность профессиональных, коммуникативных, личностных свойств педагога, позволяющая достигать качественных результатов в процессе обучения и воспитания детей.

Представители педагогической профессии – воспитатели – оказываются в наиболее сложной ситуации, ведь их труд в современных условиях, связанный с многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера отличается высокой эмоциональной перегруженностью и насыщенностью стрессами.

По степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т. е. тех, кто непосредственно работает с людьми.

Это связано с тем, что на воспитателях лежит огромная ответственность за благополучие вверенных подопечных. Они работают в режиме внешнего и внутреннего контроля, зачастую принимая на себя негативные эмоции со стороны родителей.

К этому можно добавить объем письменной работы; необходимость участия в профессиональных и творческих конкурсах; возрастание числа детей с ограниченными возможностями здоровья, которые посещают обычные группы; постоянно меняющуюся нормативно-правовую базу; ускоряющийся процесс морального обесценивания и устаревания знаний и навыков специалистов в современном мире.

Отрицательная окрашенность психологического состояния педагогов снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышает конфликтность во взаимоотношениях с родителями, коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт,

разрушает психическое здоровье, формирует синдром профессионального выгорания.

Синдром развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» от них.

Цель психолого-педагогического сопровождения педагогов: профилактика синдрома эмоционального выгорания через освоение методов снятия психоэмоционального напряжения, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции, раскрытие творческого потенциала.

Тематика проводимых мероприятий по профилактике эмоционального выгорания определяется, с одной стороны, потребностями воспитателя в познании этой темы, с другой – выявленными проблемами в ходе изучения профессиональной деятельности педагога.

Профилактическая работа с воспитателями включает в себя подготовку и разработку памяток, анкет, рекомендаций для педагогов, проведение консультаций, семинаров-практикумов, круглых столов, практикумов с использованием игровых технологий, творческих конкурсов, в ходе которых создаются условия для осознания педагогом необходимости изменений в его профессиональной жизни.

Педагог-психолог предлагает воспитателям экспресс-методы по улучшению психоэмоционального состояния: комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала или снятию напряжения, позитивные речевые настройки и т. д.

Педагог осуществляет консультации. Консультация – форма работы для знакомства воспитателей с теоретическими основами вопроса профессионального выгорания, а также методами и способами борьбы со стрессом.

В работе с воспитателями рационально использовать консультации в сочетании с другими методами, более практической направленности, такими как тренинг, лекции-дискуссии, психотехнические игры (игры-формулы, адаптационные игры, игры-релаксации).

Перечисленные методы включает в себя семинар-практикум. Семинар-практикум – это вид занятия, цель которого состоит в обеспечении возможности практического использования теоретических знаний, в интенсивной самостоятельной работе участников по поводу заданной темы. Используется ряд активных методов, поскольку лекция в среднем позволяет усвоить 5 % информации, обучение практикой действия – 70 %.

Практикум с использованием игровых технологий проводится для повышения самооценки, снятия тревожности, способствует сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности, развивает систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

В процессе практикума нами используются следующие игры:

- игры-приветствия, игры-разминки: Е. К. Лютова, Г. М. Моница – «Давайте здороваемся», А. Кремлякова – «Друг к другу», «Трамвайчик»;

- игры на снятие тактильного барьера: Л. В. Чернецкая – «Печем пирог», О. Хухлаева, О. Хухлаев – «Массаж чувствами», А. Кремлякова – «Знакомство с животными», «Щепки на море»;

- игры-шутки: Н. Козлов – «Шоколадка», «Два мандарина», «Сила желаний»;

- игры на поднятие эмоционального фона и доверия, сплочения: Л. В. Чернецкая – «Елочка», «Ожерелье благопожеланий», А. Кремлякова – «Щепки на море», «Веревочный мост», И. В. Стишенков – «Тарелка с водой».

Полученный опыт нашей работы с педагогами показывает, что эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения синдрома профессионального выгорания является использование элементов арт-терапии, таких как мандала-терапия, танцевально-двигательная, «карнавальные игры» и т. д.

Мандала помогает снять у воспитателей концентрацию на какой-либо проблеме и направить всю энергию на ее решение, дает возможность отыскать в подсознании ответы на трудные вопросы. Создание общей мандалы стимулирует коллективную творческую деятельность, гармонизирует психологический микроклимат, развивает навыки конструктивного взаимодействия с коллегами.

В рамках танцевально-двигательной терапии воспитатели получают возможность высвободить подавленные эмоции и зарядиться положительными. Танец позволяет развивать у педагогов творческие способности, формирует чувство общности с группой.

Карнавальные игры также являются эффективной формой работы с педагогами. Вариант такой игры – предновогодняя игра «Маскарад». Данный вид игры способствует перевоплощению, принятию другого образа, раскрытию новых качеств и презентации себя. Каждая игра – новая форма: танец персонажа, представление карнавального костюма, ассоциативный выбор образа, согласно актуальному внутреннему состоянию, рассказ о нем и т. д.

Поиск и обретение ресурсов внутри себя – открытие героем (участником игры) в себе новых возможностей.

Благоприятная развивающая атмосфера создается при помощи различных приемов арт-терапии и рефлексивных приемов, игровых (игра в «Снежки»), танец персонажей в паре, хоровод возле ели, создание «Волшебного эликсира» – коктейля удовольствия и т. д. Выход из игры символизируется обменом символическими подарками.

Повышение качества дошкольного образования находится в прямой зависимости от уровня квалификации педагогических кадров, их психологического здоровья. Использование перечисленных выше форм работы с педагогами ДОО побуждает их применять в своей профессиональной деятельности методы саморегуляции, гармонизации эмоциональной сферы воспитанников, содействуют повышению у воспитателей уровня принятия себя и других, развитию рефлексии, в том числе эмоциональной.

Осуществляя сопровождение воспитателей с целью профилактики их профессионального выгорания, педагог-психолог создает условия для повышения качества и безопасности образовательной среды для всех ее участников.

Литература

1. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. М. : Прогресс, 1988. 375 с.
2. Безносос С. П. Профессиональная деформация личности. СПб., 2004. 234 с.
3. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Питер, 1999. 105 с.
4. Ильин Е. П. Мотивы и мотивация. СПб. : Питер, 2000. 349 с.
5. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М. : Наука, 1988. 119 с.
6. Трунов Д. Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журн. практ. психолога. 1998. № 8. С. 84–89.