

## Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ

**Занятие-тренинг подготовила заместитель заведующего Федорова Л.А.**

Цель: развитие толерантной культуры, формирование профессионального самосознания педагогов.

Задачи:

формировать профессионально значимые качества: рефлексию, принятие себя и принятие других, способствующих толерантному общению;  
развивать способности к самопознанию (познание своих сильных и слабых сторон при взаимодействии с другими людьми);  
развивать эмоциональную устойчивость и гибкость;  
при помощи упражнений помочь осознать личностные и профессиональные ресурсы, способы достижения жизненных целей.

План:

Вступительное слово.

Личность педагога и профессиональное выгорание. Теоретический блок.

Тест на профессиональное выгорание.

Об эмоциях.

Упражнение "Продолжи фразу".

Упражнение "О ребенке".

Упражнение "Автобус".

Упражнение "Радуга".

Рефлексия.

### 1. Личность педагога и профессиональное выгорание.

Выбор сферы деятельности "Человек - человек" и процесс накопления опыта педагогом - воспитателем можно представить как 3 этапа становления качеств личности профессионала. 1 этап - репродуктивный (до 28 лет), 2 этап - до 40 лет, 3 этап - "как?" - после 40 лет. Затем - либо моделирование деятельности, либо профессиональная деформация.

Специфическим видом профессиональных деформаций называют эмоциональное выгорание. Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет: снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание у воспитателей ДООУ, можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, осуществляемые в режиме внешнего и внутреннего контроля, 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.

К внутренним факторам относятся личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

К внешним, объективным условиям педагогического труда относятся:  
характер решаемых задач и ответственность за исполняемые функции;  
загруженность рабочего дня;  
высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;  
большое количество детей в группе;  
нечеткая организация деятельности;  
неблагоприятная психологическая обстановка в учреждении;  
социальные условия.

Среди субъективных факторов выделяются:  
индивидуальные свойства нервной системы;  
уровень чувствительности к профессиональным трудностям;  
мотивации к профессиональной деятельности и поведению;  
опыт, знания, навыки.

Основываясь на понимании эмоционального выгорания как динамического процесса, который возникает поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, выделяют три фазы формирования выгорания:  
напряжения;  
резистенции (формирование сопротивления и защиты нарастающему стрессу);  
истощения.

Напряженными для педагога могут быть ситуации [4]:  
взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины,  
конфликтными ситуациями между детьми;

взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью, непродуманные требования и новации;

взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями, снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей.

низкий социально-психологический статус профессии педагога, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности способствуют энергетическому напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности воспитателей.

## 2. Тест на профессиональное выгорание.

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.
- У меня нет желания общаться после работы.
- У меня в группе есть "плохие" дети.
- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Результаты теста конфиденциальны и каждый сам решает, стоит ли полученной информацией делиться с другими.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ: 5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания; 9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания; 13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания [2].

## 3. Об эмоциях.

В какой бы ситуации общения и деятельности ни проявлялась напряженность, она способна вызвать стресс.

Стресс (от англ. Stress- давление, напряжение) - состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры), проявляемое на физическом, психологическом и поведенческом уровнях [3].

Кратковременный стресс может быть полезен человеку, поскольку сопровождается большим выбросом энергии. Хронический же стресс, который развивается при многократном повторении сильных воздействий, вредит человеку, приводя к снижению сопротивляемости организма, усилению подверженности нарушениям в любых системах организма, обмену веществ, энергетическом балансе. Считается, что самые тяжелые болезни нашего времени связаны с хроническими стрессами.

Внешнее сдерживание эмоций при внутреннем бурном эмоциональном процессе не только не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает психическое напряжение, сказывающееся на состоянии здоровья.

- В фазе формирования сопротивления и защиты нарастающему стрессу преобладает симптом расширения сферы экономии эмоций - это ограничение контактов с другими людьми, нежелание общаться.

Далее следует симптом эмоционально-нравственной дезориентации. Этот симптом выражается в том, что воспитатель делит детей на "хороших" и "плохих", отдавая предпочтение одним и игнорируя других.

Симптом неадекватного эмоционального реагирования - воспитатель неоправданно "экономит" на эмоциях. "Если есть настроение, проявлю участие и сочувствие, откликнусь на потребности и состояние ребенка, если нет настроения, не считаю это необходимым".

Симптом редукции профессиональных обязанностей - это попытка облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, желание упростить решение профессиональных задач.

- Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Преобладает симптом эмоциональной отстраненности - воспитатель почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности: начинает работать как бездушный автомат.

Другими словами, к симптомам эмоционального выгорания относятся [1]:  
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.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших внутренних резервов. Повышение толерантной культуры педагога способствует снятию эмоционального напряжения и развитию эмоциональной устойчивости. [1]

Сталкиваясь с жизненными трудностями, мы вынуждены искать равновесие между адаптацией к реальности и развитием своих потенциальных возможностей, которые позволяют утвердить собственную индивидуальность. Вся жизнь - это смена эпизодов неустойчивости и стабильности. В чем заключаются особенности уравновешенного педагога? (Приложение 2).

#### 4. Упражнение "Продолжи фразу".

Цель: Осознание личностного и профессионального ресурса.

- Я горжусь своей работой, когда я:

- Не хочу хвастаться, но в своей работе:

#### 5. Упражнение "О ребенке".

Фундаментом позитивной педагогики является принятие каждого ребенка.

Предпосылкой позитивной педагогики является умение увидеть в любом ребенке что-то хорошее.

Выбрать и назвать одного из детей группы, которого Вы считаете трудным, затем найти и назвать 5 его хороших качеств.

#### 6. Упражнение "Автобус".

Цель: Осознание способов достижения жизненных целей.

При помощи стульев ограничивается небольшое пространство, имитирующее салон автобуса. Участники изображают пассажиров автобуса в часы пик. Ведущий, обращаясь к участнику, находящемуся в середине салона, сообщает, что автобус подъехал к остановке, и предлагает срочно выйти из автобуса. По мере того, как участники один за другим покидают салон, стулья сдвигаются, создавая тесноту. Когда в автобусе останется 3-4 пассажира, он снова заполняется участниками.

Можно усилить интригу - спросить перед упражнением у участников, какое название остановке они бы дали - чего бы Вы хотели добиться в жизни? - ведущий записывает на листок. Затем называются остановки (быть богатым, сделать блестящую карьеру и т.д.), и выходит тот участник, кто назвал данную остановку.

Рефлексия:

каково выбираться из переполненного автобуса?

приходилось ли Вам оказываться в таких ситуациях?

как Вы обычно поступаете, оказавшись в подобной ситуации?

как чаще всего ведут себя окружающие?

"Автобус" - это наша повседневная жизнь. То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели.

## 7. Упражнение "Радуга".

Цель: Стабилизация эмоционального состояния.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды. Поделиться впечатлениями. Можно выполнять с открытыми глазами.

## 8. Рефлексия.

- Что ожидали Вы от мероприятия? Оправдались ли Ваши ожидания?

- Ценна ли полученная информация для Вас? Что особенно значимо?

- Каков Ваш настрой на дальнейшую работу?

Литература.

Безюлева Г.В. Толерантность: взгляд, поиск, решение [Текст]: Учебное пособие./ Г.В.

Безюлева, Г.М. Шеламова. - М.: Вербум - М, 2003.

Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст]: Практическое пособие./ В.В. Бойко.- М.: Информационно - издательский дом "Филинь", 1996.

Митина Л.М. Учитель как личность и как профессионал (психологические проблемы) [Текст]: практическое пособие. \ Л.М. Митина. М.: Дело, 1994.

Семенова Е.Г. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: Учебное пособие. / Е.Г. Семенова. - М.: Издательство Института психотерапии, 2002.

## Особенности уравновешенного педагога

<b>Планы рассмотрения</b>	<b>Характеристика уравновешенного педагога</b>
<b>Физический</b>	Обладает телесным здоровьем, хорошим телосложением, любит физические усилия, умеет сопротивляться усталости
<b>Аффективный</b>	Устойчив в эмоциональном плане, способен устанавливать гармоничные отношения с другими людьми, проявляет внимание к партнеру, чувствителен к состоянию и потребностям другого, обладает эмоциональной гибкостью
<b>Социальный</b>	Способен устанавливать непринужденные и непосредственные отношения. В общении не прибегает к манипулированию
<b>Интеллектуальный</b>	Обладает хорошими умственными способностями, мыслит и действует продуктивно, стремится найти надлежащий выход из сложной ситуации, полагаясь на факты, использует собственные возможности, совершенствует навыки, реализует поставленные цели, любит искать нетрадиционные пути решения проблем
<b>Нравственный</b>	Обладает чувством справедливости и объективности, склонен полагаться на собственные суждения. Принимает самостоятельные решения, в том числе относительно социальных норм. Обладает твердой волей, не упрям, признает собственные ошибки, не выставляя их напоказ
<b>Личностный</b>	Оптимист, любит жизнь, чаще добродушен, жизнерадостен, самостоятелен, реалистичен, способен принимать ответственность на себя, не проявляет излишней доверчивости или подозрительности, достигает желаемого собственными усилиями, с уважением и симпатией относится к самому себе. Обладает чувством юмора, не принимает себя и свой статус слишком серьезно, может посмеяться над собой