

## **Что нужно современному педагогу для «полного счастья на работе»?**

«Денег»... - скорее всего ответите Вы.

А вот и не угадали...

Оказывается для «полного счастья» нашим педагогам необходим ряд условий на первом месте которого стоят - «интерес к работе» и «возможность профессионального и личностного роста» ( в эти понятия педагоги вкладывают: реализацию своих жизненных и творческих планов, удовольствие от работы, участие в эксперименте, поиск, инновации и т.д.) , а вот вознаграждения(педагоги подразумевают под этим термином материальные и моральные поощрения) они ставят на 3 место. «Привязанность к коллективу» (в это понятие они вкладывают взаимопомощь, взаимовыручку, и даже постоянство состава коллектива) они оценивают как наименее стимулирующий к профессиональной деятельности фактор.

Получить эти данные позволила разработанная нами анкета «Мотивация педагогов на профессиональную деятельность - Что нужно педагогу для полного счастья на работе», целью которой являлось выявление наиболее и наименее важных мотивационных регуляторов профессиональной деятельности педагогов и раскрытие содержания каждого из них, с точки зрения самих педагогов. Общая картина соотношения мотивационных регуляторов педагогов МДОУ ЦРР –д/с № 5 на профессиональную деятельность выглядит так:

1. Интерес к работе.
2. Возможность личностного роста.
3. Эмоциональный комфорт.
4. Вознаграждения (материальное и моральное поощрение)
5. Безопасность и удобство рабочей среды.
6. Чувство привязанности к коллективу.

Полученная в ходе данного исследования информация позволяет грамотно и эффективно спланировать систему методической работы по стимулированию педагогической деятельности.

Создание в ДОО безопасной среды и разработка системы поощрений находится в компетенции руководителя МДОО ЦРР – д/с, а вот приоритетами работы педагога - психолога являются формирование и поддержание интереса воспитателей к профессиональной деятельности и создание условий по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов и их комфортного пребывания в ДОО.

Основными задачами психологического сопровождения в данном направлении является:

- обогащение педагогической деятельности воспитателей новыми интересными формами, методами и способами взаимодействия с воспитанниками и их семьями, ознакомление коллектива с современными исследованиями в области воспитания и обучения детей, обеспечение необходимым диагностическим инструментарием для изучения личностного развития дошкольников;
- Целенаправленная психологическая помощь в области формирования культуры самопомощи и заботы о своем личностном и профессиональном развитии, способствование достижению задачи восстановления и поддержания психологического здоровья.

Немаловажным аспектом является выстраивание взаимодействия педагога-психолога с воспитателями в привлекательных и разнообразных формах. Для этого используется ряд активных методов: консультации, лекции-беседы, дискуссии, элементы тренинга, игры-релаксации, психотехнические игры, деловые игры и т.д. Использование этих методов в совокупности позволяет эффективно удерживать аудиторию, поддерживать работоспособность на высоком уровне, облегчает восприятие материала. Тематика проводимых мероприятий определяется, с одной стороны, потребностями воспитателя в познании той или иной темы, с другой - выявленными проблемами в ходе изучения деятельности педагогов.

С целью профилактики профессионального выгорания и повышения мотивации к профессиональному труду с педагогами ДОО проведен семинар с элементами тренинга «Как не сгореть на работе».

В данном семинаре мы старались отойти от традиционной формы предъявления материала в виде лекции, и использовали форму презентации Power Point, с подробным устным комментарием предъявляемого материала. В практической части были даны тренинговые упражнения на работу со стрессом и на осознание педагогами своих личностных ресурсов.

Для оценки результативности реализации данного семинара использована анкета получения обратной связи, при помощи которой, педагоги по десятибалльным шкалам оценивали актуальность выбранной темы, свой интерес к ней, привлекательность формы предъявления и доступность материала. Полученные результаты показали, что средний балл по каждой из шкал находится в диапазоне от 8, 6 до 10 баллов, что позволяет говорить о целесообразности применения подобных форм в работе с педагогическим коллективом.

## Семинар с элементами тренинга «Как не сгореть на работе»

### (Профилактика профессионального выгорания педагога)

#### План проведения семинара

1. Теоретическая часть «Стадии, аспекты, симптомы и причины возникновения СПВ».
2. Практическая часть «Подходы к работе с профессиональным выгоранием».
  - 2.1. Методы работы с профессиональным выгоранием.
  - 2.2. Методы профилактики утомления.
  - 2.3. Техники профилактики «выгорания».
3. Практический инструментарий (раздаточный материал)
4. Подведение итогов.

#### **1. Теоретическая часть: «Стадии, аспекты, симптомы и причины возникновения синдрома профессионального выгорания».**

##### ***Что вызывает у нас напряжение:***

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.

Профессиональное выгорание это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

##### ***Как протекает данный синдром:***

Сначала присутствует приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний, исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Затем чаще всего возникают недоразумения с коллегами, появляется антипатия и вспышки раздражения.

И наконец, притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным к окружающему.

### ***Что сопровождает профессиональное выгорание:***

1. Снижение самооценки.
2. Чрезмерная конфликтность. Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.
3. Эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

### ***Как проявляется СПВ:***

В психофизическом плане:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания

В социально-психологическом плане:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

В поведении:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- отстранение от коллег, повышение неадекватной критичности;

***Почему возникает профессиональное выгорание:***

Основная причина это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

Конкретнее в педагогической деятельности:

- высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

## **2 . Практическая часть: «Подходы к работе с профессиональным выгоранием»**

### ***Как избежать «горения»?***

1. Забота о себе и снижение уровня стресса (стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении; получение удовольствий; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой);
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности: (стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах; стремление бороться со своими негативными убеждениями; создание или принадлежность к какому-либо сообществу).
3. Повышение уровня профессионального мастерства.

### ***2.1 Что еще нам помогает « не сгореть на работе:***

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, зож).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость; общительность;

- самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

*Саморегуляция* — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

*Релаксация* — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

## **2.2 Как избежать перенапряжения?**

Как часто вам приходится слышать фразу «Как же я от всего устал(а)!», и как часто вы сами произносите эти слова.

*Ответ:* Приходиться и нередко.

Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Проще всего использовать простые заповеди здорового образа жизни, которые помогут вам снимать психоэмоциональное напряжение, не прибегая к лекарствам:

- Одним из важных средств восстановления трудоспособности человека является физическая культура. Недостаток физической активности в профессиональной деятельности работников детских садов неблагоприятно действует на состояние их здоровья. При уменьшении двигательной активности снижается общая работоспособность, сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям и факторам внешней среды. При появлении чувства усталости в качестве восстанавливающего средства рекомендуется проведение **физкультурных микропауз**.
- Для борьбы с утомлением, развившемся в динамике деятельности, с целью стимуляции работоспособности рекомендуется выполнять комплексы упражнений **дыхательной гимнастики**.
- Довольно эффективным средством повышения работоспособности является **купание, плавание в бассейне**.
- **Воздушные ванны** эффективны благодаря тому, что воздух, обмывая открытые части тела и находясь в движении, создает постоянную смену температур и тем самым тонизирует рецепторы кожи. Начинать воздушные ванны рекомендуется с 20° С, доходя постепенно до более низких температур. При ощущении прохлады их следует сочетать с движением: ходьбой, легкой гимнастикой и т. п. Такие воздушные ванны обладают более сильным раздражающим действием.
- Большое значение для профилактики утомления имеют **комплексы витаминов и их комбинации с другими веществами**. В домашних условиях можно приготовить

различные соки и витаминизированные настои. Назовем еще адаптогены — средства, обладающие свойством повышать общий тонус, неспецифическую сопротивляемость организма, быстро восстанавливать работоспособность после физического и умственного переутомления: женьшень, элеутерококк.

- В настоящее время для профилактики утомления все чаще применяются **аутогенная тренировка и функциональная музыка**. Основу первого метода составляют специальные словесные формулы самовнушения, позволяющие воздействовать на состояние человека. Аутогенная тренировка базируется на направленной регуляции различных процессов и реакций организма, осуществляемой человеком при помощи собственной психической активности. С помощью этого метода вырабатывается умение управлять собой в сложных ситуациях. Он позволяет нормализовать функциональное состояние, корректируя соотношение процессов торможения и возбуждения.

Подводя итог краткому обсуждению известных на сегодня рекомендаций и способов профилактики утомления, следует отметить, что каждый из нас может выбрать то средство, которое ему больше подходит, и использовать его в повседневной жизни. Это позволит повысить качество выполняемой работы, увеличить период высокой работоспособности и сохранить здоровье.

### **2.3 Техники профилактики «выгорания».<sup>1</sup>**

Работа со стрессом

*Упражнение «Прощальное письмо».*

*Инструкция:* «Напишите прощальное письмо своему страху (обиде, злости или другому чувству). Это может быть гневное или достаточно дружелюбное письмо. Поблагодарите его за заботу о вас (опишите, в чем она выражалась) и скажите, что вы теперь не нуждаетесь в таком количестве страха, а силы вам нужны для другого. На негативные чувства тратится много энергии, поэтому придумайте, куда вы ее хотите направить».

---

<sup>1</sup> Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград, 2009

*Упражнение «Музей обидных воспоминаний».*

*Инструкция:* «Нередко мы относимся к своим обидам, как к большой ценности. Мы их прячем, бережем, накапливаем. А в конфликте предъявляем их, усиливая, как нам кажется, свою позицию. Попробуем освободиться от своих обид. Представьте, что вы попали в музей, но это не обычный музей. Это музей ваших обид. Здесь собраны разные экспонаты: вещи и фотографии, напоминающие вам о прошлых обидах. Пройдитесь по музею. Может, что-то пора убрать в сундук, который стоит в хранилище музея... Возможно, у вас есть новые экспонаты для музея... Пора возвращаться. Закройте музей. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите».

*Упражнение «Плохой — хороший».*

*Инструкция:* «При помощи своих внутренних размышлений попытайтесь выстроить ситуацию, поменяв в ней только одно условие: то, что вам кажется очень плохим, представить хорошим и посмотреть, как может измениться ситуация, если в реальности произойдет такое замещение».

*Упражнение «Кратер вулкана».*

*Инструкция:* «Представьте, что вы стоите на краю кратера вулкана. Выбросите в кратер все то, что вам мешает в жизни (это могут быть обиды, страхи и др.)».

*Упражнение «Выбрасываем злость».*

*Инструкция:* «Представьте свою злость. Какого она цвета? Размера? Веса? Какой формы? Может, она похожа на что-то? Нужно ли вам столько злости? Выбросите лишнюю злость в мусорное ведро или надуйте мяч из злости и киньте его подальше».

*Упражнение «Мир глазами агрессивного человека».*

*Инструкция:* «Агрессивные люди часто имеют склонность приписывать враждебные намерения другим. Такая личностная характеристика получила название *предвзятой атрибуции враждебности*. Попробуем посмотреть на мир глазами агрессивного человека. Один из нас выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается, подмигивает и т. д.), а сидящие рядом комментируют это действие с позиции агрессивного человека. Например: "Что ты улыбаешься? Кто-то рассказал тебе про меня гадость?" и т. п.».

Вопросы для рефлексии:

- Что вы чувствовали?

-Какая роль была вам ближе: роль агрессивного человека или «невинной жертвы»?

- Бывали ли вы когда-либо в похожих ситуациях, неоправданно приписывая людям враждебные действия?

*Упражнение «Цветной воздух».*

*Инструкция:* «Закройте глаза. Сядьте удобно... Вдохните глубоко и легко, без паузы выдохните. Выдох происходит несколько медленнее, чем вдох... Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вдыхаете, пусть воздух просто легко снова войдет в ваше тело... Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух, вместе с которым вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный для вас цвет, например голубой. Представьте, что вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость».

Упражнения на осознание своих личностных ресурсов.

Цель: Осознание своих личностных ресурсов.

*Личностные ресурсы:* активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста.

*Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»*

*Участники делятся на пары.*

*Инструкция:* «Сначала один из вас рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, о чем-нибудь неприятном, или говорит о каком-либо своем недостатке и пр. Собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем меняемся ролями».

*Личностные ресурсы:* сила Я-концепции, самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная значимость, самодостаточность.

*Упражнение «Я умница и молодец...»*

*Инструкция:* «Каждый из нас в разное время выступает в определенной роли. Это роли матери, жены, сестры, дочери, профессионала и многие другие. Вспомните, какие роли есть у вас. В какой роли вы чувствуете, что вы умница и молодец? Теперь пусть

каждый по кругу продолжит фразу: "Я умница и молодец, как ...". Постарайтесь назвать не менее трех своих ролей».

*Упражнение «Комплимент с плюсом».*

*Выстраиваются 2 круга - внутренний и внешний (как в упражнении «Карусель общения»). Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым.*

*Инструкция:* «Посмотрите друг на друга. У вас сейчас есть возможность сказать друг другу тёплые слова. Пусть это будет комплимент.

Сложность этого упражнения в том, чтобы достойно принять комплимент и добавить о себе что-то хорошее. Когда вы услышите комплимент, скажите: "Да, я... (*повторите сказанный комплимент*), а кроме того, я еще и..."».

*Упражнение «Идеал».*

*Инструкция:* «Возьмите по листу бумаги и напишите 5 качеств, присущих вашему идеалу... Перед каждым из качеств напишите имена членов нашей группы, которые обладают таким качеством...

Передайте листы по кругу, запишите перед качествами имена тех, кто, на ваш взгляд, обладает тем или иным качеством».

*Примечание.* Написанное подвергается анализу, в результате которого участники определяют свой идеал в группе.

Список использованной литературы:

1. Митина Л.М. Психология развития и здоровье педагога. «Про-пресс». Библиотечка журнала «Вестник образования». №7/2005
2. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград, 2009
3. Сандомирский М. Защита от стресса. Телесные технологии. СПб: Питер, 2008.
4. Сандомирский М. Как справиться со стрессом. М., 1995.
5. Севастьянова В. Д, Шарапов Ю. А., Кулганов В. А., Юнацкевич П. И. Общая характеристика программы эмоционально-волевой саморегуляции личности сотрудника //Межкакадеми́ческий информационный бюллетень академии. - 1997. - № 4 (7). -С. 41-43.

6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы. М., 2003
7. Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – Аркти. М., 2005
8. Толстых А. Заповеди психогигиены // Медицинская газета. — 1986. — № 59 (4608). — 23 июля.

