



Памятка педагогу

«Профилактика эмоционального выгорания при работе с детьми»

Составитель: Галенко Н. А.



Разработка ТПК «Умничка™»

при поддержке учебно-методического центра «Территория развития»

Ответственный редактор:

Н.А. Галенко, руководитель учебно-методического центра «Территория развития»

Памятка педагогу «Профилактика эмоционального выгорания при работе с детьми» /составитель: Н. А. Галенко / под ред. Н.А. Галенко. - Тюмень, 2023 -



Исключительные права на предоставленный материал принадлежат ГК УМНИЧКА (И. П. Будылдина А. А.).

Согласно исследованию специалистов ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, педагоги наряду с медицинскими работниками и работниками уголовно-исправительной сферы входят в группу риска по развитию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Более того, у 60% педагогов со стажем больше 20 лет этот синдром уже сформирован.

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Чаще всего эмоциональному выгоранию подвержены специалисты, работа которых связана с большим количеством общения. А профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих больших внутренних резервов. За годы работы в детском саду у воспитателя накапливаются психологические проблемы, с которыми ему не удается справиться самостоятельно, а это в свою очередь приводит к разочарованию в своей профессии и профессиональному выгоранию.

Работа воспитателя требует постоянного самоконтроля, при этом связана с постоянным напряжением и отсутствием возможности расслабиться. Когда офисный работник в выходной день может позволить себе отдых, воспитатель пишет планы, делает дидактический материал и общается с родителями воспитанников.

Обязанности педагога, которые вызывают напряжение:

- взаимодействие с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми, работой с детьми с ОВЗ;
- 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;
- взаимодействие 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.

Как же определить насколько Вы близки к эмоциональному выгоранию? В психологической литературе наиболее часто описывают три основных стадии эмоционального выгорания:

- **Стадия уплощения эмоций или напряжения.**

Когда от усталости Вы чувствуете равнодушие, скуку и чувствуете, что уже не испытываете таких ярких эмоций. Зато чувствуете неудовлетворенность собой или даже безысходность.

- **Стадия конфронтации или сопротивления.**

Возрастающее раздражение при общении с детьми и родителями. Пропадает “искра” и работа превращается в формальную рутину. Вы выполняете свои задачи на автопилоте и можете негативно высказаться о людях которые вас окружают или воспитанниках.

- **Стадия истощения и потери ценностных ориентаций.**

Появляется эмоциональная и личностная отстранённость, недовольство собой, ощущение своей некомпетентности в решении профессиональных задач, потеря чувства значимости и ценности своей деятельности.

Тест на выявление эмоционального выгорания

Перед Вами 5 утверждений, внимательно прочитайте их и определите согласны Вы с ними или нет.

Меня тяготит педагогическая деятельность.

да / нет / иногда

У меня нет желания общаться после работы.

да / нет / иногда

У меня в группе есть «плохие» дети.

да / нет / иногда

Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.

да / нет / иногда

Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

да / нет / иногда

Каждый ответ «да»- 3 балла, «иногда»-2 балла, «нет»- 1 балл.

Ключ:

5-8 баллов - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания.

9-12 баллов - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания.

13-15 баллов - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

Последствия эмоционального выгорания педагогов:

- Межличностные последствия. Конфликты с коллегами, администрацией, родителями и даже воспитанниками. Это ведет к эмоциональному истощению.
- Установочные последствия. Негативные установки по отношению к детям, работе вообще, коллективу, к себе лично.
- Поведенческие последствия. Педагог выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая тем самым нарастание напряженности вокруг себя и, как следствие, – снижение качества работы и межличностного взаимодействия.
- Психосоматические последствия. Всевозможные болезни, чаще всего проявляется в виде простуд, головных болей, бессонницы.

Названные последствия выгорания имеют огромное влияние на психологический комфорт как в педагогическом коллективе, так и в группе, на эффективность учебно-воспитательного процесса, на общее состояние здоровья воспитателей и воспитанников.

Управление стрессом и профилактика «выгорания».

1. Развитие интеллектуальной и поведенческой гибкости

Очень часто напряженные ситуации в работе педагога появляются в результате одинаковых, шаблонных действий. Стандартизация в работе постепенно переходит в черты характера и негативно отражаются на мыслительных процессах.

Интеллектуальная и поведенческая гибкость дает возможность педагогу дошкольного образования учитывать многообразие индивидуальных особенностей воспитанников, проявлять подвижность, артистизм, нестандартность мышления в разных видах деятельности, менять тактику поведения в зависимости от сложившейся ситуации.

Главным элементом педагогической гибкости являются творческие способности. Именно они определяют способность к импровизации – мгновенному нахождению необычных, новых и наиболее оптимальных способов деятельности. Творческая деятельность оказывает огромное влияние на личность педагога и ребенка – создает бодрое настроение, формирует уверенность в своих силах, умение отстаивать свою точку зрения, вызывает положительные эмоции, которые закрепляются и становятся свойствами личности.

Совет: Включите ТРИЗ в свою работу. Эта методика будет интересна Вашим воспитанникам, а также позволит Вам сохранять педагогическую гибкость и находить нестандартные решения для ежедневных задач.

2. Развитие позитивного самовосприятия

Педагог, принимающий себя как личность, индивидуальность, стремится к самореализации и также позитивно оценивает окружающих людей. Позитивное самовосприятие предполагает определение своих положительных качеств и перспектив, осознание себя творческой индивидуальностью, определение индивидуальных путей профессионального самосовершенствования.

Обладая высокой самооценкой и позитивным самоотношением, педагог оказывает положительное воздействие на самооценку и самоотношение детей, стимулирует у них стремление к успехам в деятельности, содействует развитию у них таких личностных качеств, как доброжелательность, отзывчивость, уверенность в себе.

3. Овладение приемами саморегуляции

Особенно важно для профилактики эмоционального выгорания научиться приемам саморегуляции. Это необходимо, когда педагог сталкивается с новой, нестандартной и трудной задачей, которая требует совершенно новых вариантов решения или находится в состоянии повышенного эмоционального или физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям.

Для того, чтобы самостоятельно справиться со стрессом можно использовать разнообразные методы (см. приложение 1):

- дыхательная гимнастика,
- концентрация и визуализация,
- релаксация,
- аутогенная тренировка и др.

Овладев ими, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Важно! Психологические методы строго индивидуальны, и необходимо искать те, которые помогают именно вам. Главное состоит в том, чтобы управлять своими чувствами и находить именно свои средства саморегуляции.

4. Овладение принципами и техниками позитивного мышления

Особое внимание нужно уделить принципам и техникам позитивного мышления поскольку это один из важнейших ресурсов для преодоления стресса. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают влияние на течение жизни человека и проявляются не только в поведении и переживаниях, но и в готовности преодолевать жизненные неурядицы.

Полезно провести самоанализ внутреннего диалога, устранить из него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинения, отсутствие веры и надежды на успех. Например, «я ничего не могу изменить в моей жизни», «меня никто не понимает», «я несчастлив и всегда буду таким». Необходимо заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Чаще думайте о хорошем и отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые вы делаете, обязательно делать идеально. Это не всегда возможно, а если возможно, то не всегда стоит потраченных усилий.
4. Попробуйте аффирмации. Ежедневно, вставая с постели улыбнитесь себе и миру. Вспомните, что все будет хорошо, а Вы обворожительны и прекрасны.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Организму необходимы перерывы, чтобы наполнить Вас позитивными эмоциями и мыслями.
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с ароматическими маслами.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
8. Каждый вечер обязательно вставайте под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
9. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
10. Руководите своими эмоциями! Чувствуете, что выходите из себя? Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в стороны. Почувствуйте силу энергии.
11. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими свои проблемы, проговаривая то, что Вас беспокоит. Вы помогаете себе справиться с негативом.
12. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
13. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите комедию или почитайте забавную книгу.

14. Не забывайте хвалить себя!
15. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
16. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!
17. Станьте энтузиастом собственной жизни!
18. Используйте методы саморегуляции из этой памятки.
19. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
20. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
21. 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.
22. Делайте дни «информационного отдыха» от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.
23. Посещайте, выставки, театр, концерты.
24. 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.
25. 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.
26. Музыка – это тоже психотерапия.
27. 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.
28. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
29. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.
30. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.
31. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Аутогенная тренировка

Правильно использованные слова и фразы могут запустить сознательный механизм самовнушения. Это непосредственно воздействует на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самопрограммирование.

Во многих ситуациях полезно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Как выполнять

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
- Сформулируйте текст “программы”. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:
 - «Именно сегодня у меня все получится»;
 - «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
 - «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
 - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 2. Самоприказы.

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Как выполнять

Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нагрузок - это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

Дыхательная гимнастика

Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания.

Техника дыхания 4-7-8

Эта техника является не только эффективным способом снять стресс, но и полезным приемом, если у вас возникли проблемы с ночным сном.

Чтобы правильно практиковать эту технику, и не важно — лежите ли вы в кровати или стоите перед воспитанниками — начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь.

Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

Визуализация

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является использование приемов воображения, или визуализации.

Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, т. е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведение в своем сознании образов внешнего мира, позволяет быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Релаксация

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы.

Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также и произвольно, сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.



**«Умничка™» - формируем многогранный мир
успешного человека, начиная с детства.**

 Россия, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября 1

 mail@umnichkarus.ru

 8(800)100-67-60 (звонок по РФ бесплатно)

 www.umnichka.shop