

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Копнина Т.Н.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 168», г. Воронеж

Особенности современного общества, социально экономические условия требуют от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Педагогический труд является наиболее эмоционально нагруженным, интеллектуально насыщенным и стрессогенным.

В профессиональной деятельности педагогов огромное количество факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание. Это и напряжённые ситуации на работе (сложности взаимодействия с воспитанниками, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками), значительные нервно-психические перегрузки, отсутствие эмоциональной разрядки, усиленный самоконтроль, большое количество контактов в течение дня. Все это приводит к накоплению неудовлетворенности и негативных эмоций. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Важнейшим направлением в работе психолога дошкольного учреждения является психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания. Организация работы по сохранению психического, психологического здоровья строится по двум направлениям: информирование педагогов о том, что существует такая проблема, и вызвана она объективными причинами – работой в сфере «человек-человек» и формирование умений и навыков по сохранению и укреплению своего здоровья.

Одним из методов профилактики эмоционального выгорания педагогов является психологический тренинг. Тренинг представляет собой средство воздействия на личность с целью ее развития, приобретения знаний, формирования социальных установок, умений и опыта в межличностном общении. Тренинг как метод активного обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов социально-психологической деятельности. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управления собственными эмоциональными состояниями, корректного выражения эмоций и понимания их у окружающих, самопознания, самопринятия.

Для более эффективного психологического воздействия рекомендуется проводить комплекс тренинговых занятий, каждое из которых имеет свою тематику и способствует разрешению конкретных задач. Комплекс состоит из 8 занятий:

1. Знакомство;
2. Сплочение коллектива;
3. Стресс, способы его преодоления;
4. Развитие навыков эффективной коммуникации;
5. Развитие навыков эффективной коммуникации;
6. Конфликты, способы их разрешения;
7. Методы снижения эмоционального напряжения, приемы релаксации;
8. Методы снижения эмоционального напряжения, приемы релаксации;

Основные задачи цикла психологических тренингов:

- Снижение психоэмоционального напряжения, уменьшение количества негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

- Ознакомление с техниками саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического

перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.

Для наиболее эффективной работы по профилактике эмоционального выгорания необходимо провести диагностическое исследование, чаще всего используется Методика исследования синдрома эмоционального выгорания В. В. Бойко., позволяющая выявить возможные психологические проблемы в личностной и эмоциональной сферах педагогов и актуализирует возможные пути их решения.

В тренинговой работе, направленной на профилактику эмоционального выгорания, предполагается использование визуализации, релаксационных и активизирующих техник.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, которые он испытывал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Упражнение «Разгладим море». Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза. Посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуальнo рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко. Освоив релаксацию, можно научиться регулировать, снижать напряжение, и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная

релаксация оказывает положительное влияние на психику и помогает достичь душевного равновесия.

Горячий воздушный шар. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Активность личности – это особый вид деятельности или особая деятельность, отличающаяся интенсификацией своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приёмами действий, эмоциональности), а также наличием таких свойств, как инициативность и ситуативность.

Упражнение «Преодоление». Жизнь - это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолеть. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолеть эти трудности. Особое внимание уделите способам преодоления препятствий. Составьте общий перечень таких способов, а далее нужно поместить список на видном месте.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья педагогов - это объект особого внимания психологической службы и одно из направлений ее работы в обеспечении сопровождения образовательного процесса. Тренинговая работа позволяет оказать профессиональную помощь в преодолении проблемы

эмоционального выгорания, поиска скрытых ресурсов педагога, улучшении эмоционального самочувствия и создание комфортных условий для развития.

Литература

1. Вагин И., Рипинская П. Тренинги – это классно! Стратегия проведения психологических тренингов. – М.: АСТ, 2005. – 256 с.

2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с.

3. Водопьянова Н.Е., Страченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.

4. Левина Л.М. Профилактика эмоционального выгорания педагогов: Методическое пособие. – Иркутск: ГАУ ЦППМиСП, 2017.– 49 с.