МБДОУ ЦРР – д/с №14 «Росинка»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

(с использованием оборудования сенсорной комнаты)

Педагог-психолог:

Мирзоянц Лариса Карэновна

г.Ставрополь, 2016 г.

Пояснительная записка

В последнее время в системе образования бурно происходят реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания». При этом очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические и медицинские технологии, которые направлены на сохранение здоровья педагога, снижающих риск формирования синдрома «эмоционального выгорания» и появления кризиса профессии в целом.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия. Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться. Понятно, что определенные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.

Высокая эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа стресс-факторов, постоянно присутствующих в работе педагога. Это такие особенности деятельности, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка и т.д. Специфика педагогического общения включает в себя необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами.

Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению воспитательно-образовательным процессом. Именно поэтому психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального

выгорания должна стать приоритетной линией в работе педагога-психолога с воспитателями современного детского сада. Ее можно рассматривать в качестве фундамента, над которым потом могут вырастать другие компоненты работы. Без такого фундамента, по мнению доктора педагогических наук Ольги Хухлаевой, все остальные воздействия психолога, окажутся практически бесполезными, а в некоторых ситуациях могут вызвать агрессию со стороны педколлектива.

Программа профилактики синдрома профессионального выгорания ориентирована на оказание помощи педагогу в решении вопросов личностного благополучия, на обучение навыкам восстановления своих сил через овладение способами психической саморегуляции и на активизацию внутренних ресурсов личности.

Новизна программы заключается в интеграции методов психологической работы, таких как арттерапия, телесно-ориентированная терапия, пескотерапия, сказкотерапия, техники личностного роста, музыкотерапия в условиях сенсорной комнаты.

В уютном помещении сенсорной комнаты дошкольного учреждения №14 «Росинка» создаётся особая среда комфорта и безопасности. Спокойная цветовая гамма обстановки, приятная музыка, светооптические и звуковые эффекты, релаксационные кресла в сочетании с обучением техникам и способам психической саморегуляции способствуют успешному решению задач программы. Сенсорная комната повышает эффективность использования медитативных, арт-терапевтических, релаксационных техник.

Теоретической базой программы явилась концепция эмоционального выгорания К. Маслач, в которой автор рассматривает выгорание как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающие в себя три взаимосвязанных измерения: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.

Эмоциональное истощение — ключевой компонент — проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и чувстве опустошенности, исчерпанности собственных эмоциональных ресурсов. Деперсонализация представляет собой тенденцию развивать негативное, бездушное, циничное отношение к окружающим.

Редуцирование персональных достижений проявляется как снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, формирование заниженной самооценки (профессиональной и личной), негативное самовосприятие в профессиональном плане.

Зарубежные и отечественные исследования подтверждают, что выгорание является следствием профессиональных стрессов [Poulin, Walter, 1993; Форманюк, 1994 и др.]. Результатом же становятся:

• ухудшение качества работы (из-за истощения, или цинизма);

• опоздания, больничные листы, преждевременный уход с работы (человек стремится свести к минимуму расход энергии и времени на рабочем месте);

• текучесть кадров (вследствие увольнений), необходимость учить новые кадры;
• проблемы со здоровьем (возникающие под бременем стрессоуязвимости);
• злоупотребление алкоголем, лекарствами (как попытка справиться со стрессом);
• семейные проблемы (из-за отвержения человеком помощи близких): конфликты, разводы.

Главная причина СЭВ - конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия.

Единых взглядов на вопрос этиопатогенеза выгорания не существует.

Цель программы: развитие эмоциональной устойчивости воспитателя, предупреждение эмоционального выгорания.

Задачи программы:

✓ обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
✓ развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;
✓ развивать эмпатические качества личности и экспрессивные умения;
✓ активизировать воображение, эмоциональную память;
✓ формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.

Принципы работы по программе:

✓ учет индивидуальных, возрастно-психологических особенностей педагога;
✓ принцип системности;
✓ деятельностный принцип коррекции;
✓ принцип комплексности методов психологического воздействия; принцип учета эмоциональной сложности материала.

Психотерапевтические техники, используемые в программе:

✓ цветотерапия;
✓ арттерапия;
✓ музыкотерапия;
✓ пескотерапия;
✓ аромотерапия;
✓ релаксация;
✓ аутогенная тренировка;
✓ сказкотерапия;

- ✓ элементы кинезиологии – физические упражнения для снятия стресса, нервного напряжения;
- ✓ элементы телесно-ориентированной терапии;

В практике работы могут сочетаться несколько видов психофизиологической разгрузки:

- ✓ музыкотерапия, релаксация;
- ✓ музыкотерапия, цветотерапия;
- ✓ цветотерапия, арттерапия;
- ✓ музыкотерапия, пескотерапия;
- ✓ музыкотерапия, телесно-ориентированная терапия;
- ✓ музыкотерапия, аутогенная тренировка;
- ✓ музыкотерапия, арттерапия;
- ✓ музыкотерапия, сказкотерапия, элементы кинезиологии.
- ✓ музыкотерапия, аромотерапия;
- ✓ цветотерапия, аромотерапия.

<u>Структура программы</u>

Программа включает в себя следующие блоки:

1.Психодиагностический:

- лекция в рамках «Школы психологии»;
- психологическая диагностика (методика диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко)

2. Тренинговый:

- тренинги профилактики эмоционального выгорания с элементами социально-психологического тренинга.

3.Заключительный:

- завершающий тренинг;
- психологическая диагностика
- рефлексия;
- «Памятки психологического здоровья» для педагога.

Тематическое планирование программы.

Программа рассчитана на 36 занятий (36 часов). Тренинги проводятся в сенсорной комнате с использованием музыкальных, световых и других технических эффектов в 1 раз в неделю в течение учебного года. Группы формируются по результатам диагностики и состоят из 8-10 человек.

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Цель
БЛОК 1 «ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ			
1.	Лекция «Эмоциональное выгорание: причины и последствия»	1	Информирование педагогов об особенностях появления эмоционального выгорания
2.	Психодиагностическое исследование уровня эмоционального выгорания по В.В.Бойко	1	Выявление присутствия у педагогов фаз эмоционального выгорания и исследование выраженности тех или иных симптомов в каждой фазе.
БЛОК 2 «ТРЕНИНГОВЫЙ»			
3.	Тренинговое занятие «В мире своего Я»	1	Формирование позитивной мотивации на работу в тренинговой части программы. Создание благоприятной обстановки в коллективе.
4.	Тренинговые занятия « Я живу, я чувствую»	4	Развитие умения действовать в соответствии с внутренней средой своих чувств и желаний. Развитие умения понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза. Формирование способности выразить свое эмоциональное состояние в знаковой форме.

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Цель
5.	Тренинговые занятия «Саморегуляция – важнейшая основа сохранения психологического здоровья»	5	Снятие психологического напряжения. Обучение педагогов способам выработки эмоциональной устойчивост. Обучение педагогов навыкам саморегуляции. Способствование повышению работоспособности.
6.	Тренинговые занятия «Я и стресс»	5	Помочь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Осознание актуальных стрессов в профессиональной деятельности Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.
7.	Тренинговые занятия «Как победить стресс?»	7	Осознание участниками не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс. Обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга стрессогенными, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций. Выявление индивидуального стиля выхода из стрессовой ситуации, формирование партнерских отношений, расширение поведенческого

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Цель
			репертуара каждого участника. Обучение действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.
8.	Тренинговые обучающие занятия «Прогрессивная мышечная релаксация и техники визуализации»	2	Обучение методу последовательного вызывания напряжения и расслабление различных групп мышц. Развитие умения визуализировать предмет - представить его как реальный, а не увидеть на самом деле. Развитие умения ярко представлять цвета, придавать изображению трехмерность и чувствовать его движение.
9.	Тренинговые занятия «Уверенность в себе – залог успеха!»	4	Освоение навыков уверенного поведения .Развитие умения открыто выражать свои эмоции, заявлять о своих правах, строить гармоничные отношения с людьми. Развитие позитивного самовосприятия. Обучение приемам самоподкрепления и повышения собственной мотивации.
10.	Тренинговые занятия «По дороге к Успеху»	4	Увелечение у участников количества жизненных интересов. Улучшение восприятия мира и понимания людей. Способствование появлению внутренней свободы, независимости от других, позитивного отношения к жизни, доверия к людям, доброжелательности, веры в себя и свои силы.

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Цель
			Способствование появлению целеустремленности, возникновение жизненных приоритетов. Развитие умения понимать, принимать и прощать.
БЛОК 3 «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ»			
	Завершающее тренинговое занятие «Я могу, я умею»		Обобщение полученного в ходе работы опыта, отработка уже изученных техник саморегуляции и релаксации. Рефлексия участниками группы личных результатов и достижений.
	Психодиагностическое исследование уровня эмоционального выгорания по В.В.Бойко		Выявление уровня эмоционального выгорания педагогов. Исследование результативности тренинговой работы. Раздача педагогам «Памяток психологического здоровья»