



Профилактика эмоционального выгорания педагогов

Е.И. Соловьева,

педагог-психолог высшей квалификационной категории МАДОУ МО г. Нягань «Детский сад № 10 “Дубравушка”», Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

Личность педагога – один из главных факторов развития ребенка. От эффективности его деятельности во многом зависит будущее всего общества. Поэтому забота о физическом, психическом и духовном здоровье педагога – одна из важнейших задач.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Процесс этот достаточно коварен, поскольку подверженный данному синдрому человек часто плохо осознает его симптомы. Сначала приглушаются эмоции, исчезает острота чувств. Нарастает внутреннее ощущение опустошенности и скуки, притом что внешне, казалось бы, все нормально. Затем начинают раздражать люди, с которыми приходится работать. Постепенно раздражение переходит в неприязнь к ним. На первых порах ее еще легко сдерживать, но со временем это становится все труднее. Человек по привычке может сохранять респектабельность, однако всё и все окружающие становятся ему безразличными. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит.

Один из методов оказания помощи при эмоциональном выгорании – сказкотерапия. Ее ценность для взрослого человека в том, что она дает возможность вернуть первоначальное состояние целостного восприятия мира, позволяет мечтать, активизирует творческий потенциал, в мягкой форме передает знания о мире. Атмосфера волшебства и сказочности позволяет выйти за те рамки, которые мы сами себе выстраиваем, расширить фокус внима-



ния и арсенал возможностей. Это помогает увидеть другие возможные пути развития событий и решения жизненных проблем.

Исходя из вышесказанного и были разработаны **два тренинга** для педагогов – «**Мы все разные**» (приложение 1) и «**Цепь**» (приложение 2).



Приложение 1

Сценарий тренинга «Мы все разные»

Цели: сплочение коллектива, обучение активному стилю общения, гармонизация внутреннего состояния.

Задачи: показать наличие нескольких точек зрения на одну и ту же проблему, развивать умение слушать своего собеседника и уважать его мнение, включение в групповое взаимодействие.

Продолжительность: 1–1,5 ч.

Количество человек в группе: 10–12.

Материалы: текст сказки «Машина времени», текст притчи «О слепцах и слоне», текст басни Эзопа «Осел и мул», альбомные листы, фломастеры, сюжетная картинка, картины или трафарет озер голубого и синего цвета, игрушка «солнце».

Музыкальное сопровождение: любая спокойная композиция.

Ход тренинга

1. Сказка «Машина времени»

Цель: обратить внимание участников тренинга на значимость и важность прошлого, настоящего и будущего.

Слово педагога-психолога: У каждого из нас есть настоящее, прошлое и будущее. В настоящем мы живем, прошлое вспоминаем, о будущем задумываемся. Я хочу рассказать вам одну сказку. . .

Машина времени

У каждого жителя одной волшебной страны была своя машина времени. Но все ею пользовались по-разному. Одни путешествовали



в прошлое: им нравилось только вспоминать, и они совсем не думали о том, что их ждет. Другие путешествовали только в будущее: им не хотелось вспоминать то, что было, а настоящее им не нравилось. Но были в той стране и люди, которые жили настоящим. Они не понимали тех, кто все время что-то вспоминал, и тех, кто постоянно о чем-то мечтал. Их машины времени затянуло паутиной: они почти никогда ими не пользовались.

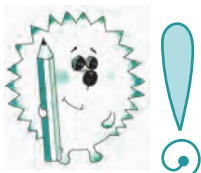
Жил в той стране мальчик по имени Тим. Он был очень любопытным и многое хотел знать. Но в его семье путешествовали только в прошлое... Однажды Тим пробрался в гараж, смазал все рычаги машины времени и оказался в будущем. Через несколько дней мальчик вернулся и рассказал о том прекрасном и загадочном, что там увидел. Его рассказы заинтересовали многих жителей страны, и они решили отправиться туда, где еще не были.

Но рычаги машины двигались только в одну сторону: так, как они привыкли. Почти все жители смирились с этим и продолжали путешествовать, как прежде, и лишь упорство некоторых достигло цели: люди смогли сами выбирать время и место, где им хотелось бы побывать.

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие на машине времени. Подумайте о том прекрасном и загадочном, что у вас было в прошлом, есть в настоящем, ожидает в будущем...

2. Игра «Карусель»

Инструкция. Участники встают в два круга – внешний и внутренний – лицом друг к другу. Задача на данном этапе – обменяться с партнером информацией о том, в какое время (прошлое или будущее) они отправились бы на машине времени, или, если остались бы в настоящем, то почему. Затем по сигналу педагога-психолога участники прощаются. Внешний круг делает переход на одного участника. При встрече собеседники здороваются, пожимают друг другу руки. Упражнение возобновляется, но теперь участникам надо выбрать другое время. Внешний круг делает три перехода – таким образом, каждый из присутствующих должен побывать и в прошлом, и в будущем, и в настоящем.



Важно

Вывод педагога-психолога. Для людей важны и прошлое, и настоящее, и будущее. Только мы сами вправе выбирать время и место, где нам хотелось бы жить.



3. Сказка «Два озера»

Инструкция. Педагог-психолог показывает участникам картины озер. Одно – голубого цвета, другое – синего, после чего рассказывает следующее:

– Есть на свете два озера – оба глубокие и загадочные. В одном из них вода всегда светлая и теплая, в другом – темная и холодная. Человек может попасть в любое из них по собственной воле или по воле обстоятельств. Но в каком бы озере человек ни оказался, через некоторое время он устает плыть. Человек начинает захлебываться, искать опору и, не найдя ее, может утонуть. Тогда будет не важно, в каком из озер – светлом или темном – это произошло.

Но часто бывает так: когда практически не остается никакой надежды, появляется лодка. Теперь человек может решить, что делать дальше: сесть в нее и добраться до берега, или плыть на ней туда, где мелко, или еще немного поплавать в озере.

Как вы думаете, что же означают эти два озера и спасательная лодка?.. (*Светлое – радость, счастье и т. п. Темное – грусть, печаль, тревога. Лодка – сам человек, который сам выбирает, какие чувства ему испытывать.*)



Вывод педагога-психолога. Для того чтобы человек смог справиться со своими чувствами, ему необходимо осознать причину их появления.

Важно

4. Упражнение «Причины наших чувств»

Инструкция педагога-психолога: (Показывает трафареты двух озер.) Посмотрите на озера. Это – Светлое озеро, а это – Темное. В одном из них людям хочется купаться чаще, чем в другом. В каком озере хотелось бы искупаться вам?.. Если хорошенько приглядеться, то на дне этих волшебных озер можно увидеть причины наших чувств и настроений: на дне Темного озера можно разглядеть то, что нас расстраивает, а на дне Светлого – то, что радует и приносит нам хорошее настроение. «Войдите» мысленно в светлое озеро и «достаньте» со дна причины позитивных чувств и хорошего настроения.

5. Рисование «Домик из кубиков»

Примечание. Необходимо заранее построить дом из кубиков – так, чтобы он был разным с четырех сторон.

Инструкция. Участникам предлагается нарисовать ту часть дома, которая видна им лучше всего. Работа проходит под музыку. По окончании рисования работы вывешиваются на стенд и проводится обсуждение. В процессе педагог-психолог обращает внимание участников на сходство и различия, после чего задает им вопрос: «Как же так получилось, что все мы рисовали один и тот же домик, а рисунки у всех разные?..»





Важно

Вывод педагога-психолога. Если смотреть на один и тот же предмет с разных сторон или, как говорят, с разных точек зрения, то и виден он будет по-разному.

На данном этапе участникам можно предложить поменяться местами и посмотреть на домик с точки зрения другого человека.

6. Притча «О слепцах и слоне»

Участникам предлагается прослушать притчу.

О слепцах и слоне

За горами был расположен большой город. Все его жители были слепыми. Однажды какой-то чужеземный король со своим войском расположился лагерем в пустыне неподалеку от города. В королевском войске был огромный боевой слон, прославивший себя во многих битвах. Одним своим видом он повергал врагов в трепет. Жителям города не терпелось узнать, что же такое слон, и несколько слепых горожан побежали, как безумные, чтобы разузнать о нем.

Не имея никакого понятия о том, какими бывают слоны, они принялись ощупывать его со всех сторон. Каждый из них, ощупав какую-нибудь его часть, решил, что теперь он кое-что знает о слоне. Когда они вернулись, их окружила толпа нетерпеливых сограждан. Пребывая в глубоком неведении, слепцы страстно желали узнать правду от тех, кто сам заблуждался. Люди спрашивали о форме и размерах слона, выслушивали объяснения.

Человек, трогавший ухо слона, сказал:

– Слон – это нечто большое, широкое и шершавое, как ковер.

Но тот, кто ощупывал хобот, сказал:

– У меня есть о нем подлинные сведения. Он похож на прямую и пустотелую трубу, страшную и разрушительную.

– Слон могуч и крепок, как колонна, – возразил другой, ощупавший ногу и ступню слона.

Каждый из них ощущал только одну из многих частей слона. Каждый воспринял его ошибочно. Они не могли умом охватить всего: знание не бывает спутником слепцов. Все они что-то вообразили о нем, но были одинаково далеки от истины.



Слово педагога-психолога: Представьте себе наш мир в виде кристалла с множеством граней. Мы разглядываем его издалека и видим лишь одну грань, думая, что увидели все. Другой наблюдатель смотрит на кристалл под другим углом и видит иную грань. Третий – третью. Но где же истина? Подходя к жизни, миру, к каким-то явлениям, событиям лишь с одной стороны, мы уподобляемся знаменитым слепым, ощупывающим слона.

7. Упражнение «Слухи»

Инструкция. Выбираются трое водящих. Они выходят из комнаты. Педагог-психолог показывает остальным участникам сюжетную картинку и просит ее рассмотреть и запомнить. Затем в комнату приглашается первый водящий. Один из участников описывает ему увиденную картинку. Приглашается следующий водящий. Задача первого – передать ему только что услышанное описание и т. д. Когда зайдут все водящие и сюжетная картинка будет пересказана, педагог-психолог вновь показывает картинку всем участникам и выясняет у водящих, произошло или нет искажение сюжета, соответствует ли описанная участниками картинка тому образу, который сложился у водящих.

8. Басня Эзопа «Осел и мул»

Цель: философское осмысление какой-либо ситуации или явления.

Инструкция. В комнату приглашается первый водящий, ему зачитывают текст басни.

Осел и мул

Осел и мул вместе шли по дороге. Увидел осел, что поклажа у них обоих одинаковая, и стал возмущенно жаловаться, что несет мул не больше, чем он, а корма получает вдвое больше. Прошли они немного, и заметил погонщик, что ослу уже невмочь идти. Тогда он снял с осла часть поклажи и переложил ее на мула. Прошли они еще немного, и заметил погонщик, что осел выбился из сил. Опять убавил ослу груз. Так продолжалось до тех пор, пока весь груз осла не оказался на спине у мула. И тогда обернулся мул к ослу и говорит: «Ну как, потвоему, любезный, честно я зарабатываю свой двойной корм?».

Так и мы должны судить о делах каждого не по началу их, а по исходу.

Затем приглашается следующий водящий, и текст ему уже пересказывает своими словами первый водящий и т. д. По завершении текст басни зачитывается вновь. При этом можно попросить участников ответить на вопрос: «Бывает ли такая ситуация в жизни и когда?» – и привести примеры.

