

Образование – территория инноваций

Третьякова Екатерина Александровна,

педагог-психолог,

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Центр-развития ребенка – Детский сад №105 «Умка»,

г. Якутск, Россия

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Аннотация. Профилактика эмоционального выгорания педагогов является одним из ключевых направлений работы педагога-психолога. В такую работу может быть включен целый ряд мероприятий, одним из наиболее эффективных приемов профилактики считается арт-терапия. В статье предложен вариант использования метода коллажа на практических занятиях с педагогами.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, арт-терапия, педагоги, профилактика, практическое занятие, коллаж, психологическое консультирование.

Никто не будет спорить, что личность педагога имеет большое значение в процессе воспитания подрастающего поколения. Быть воспитателем – это не работа, это большой труд. Самоотверженность и желание отдавать свое тепло, свою энергию десяткам, сотням детей – качества, присущие хорошему педагогу.

Зачастую, погружаясь в работу, педагог вкладывается в нее без остатка, не оставляя времени для саморазвития и самореализации, утрачивает способность к эмпатии и рефлексии, адекватному восприятию своей деятельности и эмоций, работоспособность значительно

Образование – территория инноваций

снижается, человек становится раздражительным, пассивным и замкнутым без видимых на то причин. Налицо – признаки выгорания.

Поэтому одной из составляющих работы психолога с педагогами должна являться профилактика профессионального (эмоционального) выгорания. В нашем детском саду работа в этом направлении идет систематически, согласно годовому плану и подкреплена мероприятиями Месячника психологического здоровья. Регулярно проводятся семинары, лекции, практические занятия с элементами тренинга, релаксационные занятия в сенсорной комнате, занятия с элементами йоги, диагностика по различным направлениям, индивидуальная работа по раскрытию личностного потенциала, развитию профессиональных и личностных компетенций. На базе нашего детского сада такие практические занятия проводятся в сенсорной комнате, кабинете психолога. Их главной целью является именно профилактика профессионального (эмоционального) выгорания.

Исходя из собственных наблюдений, учитывая отзывы педагогов о том, что наиболее активно они принимают участие в арт-терапевтических упражнениях, мною разработана система комплексных занятий по профилактике профессионального выгорания, которая включает в себя элементы релаксации, диагностики, арт-терапии, бесед, анализа, ролевых игр, упражнений, дискуссий, импровизации, аутотренинга и др.

Апробация системы начинается с ознакомительного занятия «Пора знакомиться с собой» с применением методики коллажа из геометрических фигур. С помощью данной методики можно выявить признаки профессионального выгорания, отработать приемы поиска ресурсных состояний, снятия эмоционального напряжения.

Образование – территория инноваций

Техника коллажа наиболее эффективна тем, что все участники мероприятия постепенно включаются в процесс, даже при изначальной закрытости, замкнутости, нежелании довериться, неумении выразить свои переживания в устной речи. Уже в процессе создания своего образа они начинают получать удовольствие от включения в творческую деятельность и получаемых эмоций и активно участвуют в обсуждении. Техника не требует от участников занятия особенных навыков и умений, достаточно проста в исполнении, рассчитана только на индивидуальные предпочтения и способности.

Проведение такого практического упражнения является возможностью:

- диагностики актуального эмоционального состояния и психического здоровья;
- снятия эмоционального и физического напряжения посредством цветотерапии и сенсорных ощущений;
- понимания и принятия собственных ощущений и существующей проблемы;
- поиска адекватных путей решения (самостоятельных и с помощью других участников и психолога);
- планирования дальнейшей психопрофилактической работы.

Для проведения занятия необходимы следующие материалы и оборудование:

- музыкальное сопровождение на протяжении всего занятия (звуки природы, шум моря, музыка для релаксации);
- материалы для создания коллажа: листы бумаги, геометрические фигуры разной формы, размера и цвета, вырезанные из цветной бумаги;
- ножницы, клей, цветная бумага, цветные карандаши и др.

Образование – территория инноваций

Занятие проводится в групповой форме, количество участников для комфортного проведения 5-8 человек.

В начале занятия необходимо ознакомить участников с целью встречи и особенностями ее проведения, при необходимости, дать теоретическую справку о понятии профессионального (эмоционального) выгорания, его причинах и последствиях.

Также целесообразно провести упражнения, направленные на снятие физического напряжения и освобождение от посторонних мыслей (медитация, визуализация и т.д.).

Далее участникам предлагается сформировать мысленный образ на тему «Что приносит мне радость» и выполнить на листе бумаги коллаж из предложенных материалов – различных геометрических фигур. При необходимости можно дополнить его самостоятельно вырезанными фигурами, небольшими рисунками и дорисовками. Время на работу группы определяется ситуативно. Следует учесть, что после окончания работы участникам предлагается оценить свою работу, определить, соответствует ли она желаемому образу, если нужно, дается время на исправления и дополнения.

После окончания работы участники по очереди высказываются о проделанной работе, проговаривают выводы: что пытались изобразить и почему, схожи ли мысленный и реальный образы, какие чувства и желания сопутствовали работе.

По завершении беседы психолог может предложить интерпретацию проективных методик (выбор основных форм фигур, выбор цвета, общая композиция и др.). Основой диагностики может служить психогеометрический тест С. Деллиндера, модификации цветового теста М. Люшера, Психографический тест Либина, другие проективные методики, которые необходимо подобрать исходя из полученных материа-

Образование – территория инноваций

лов – работ участников. При интерпретации конечной аппликации можно не только понять, что скрыто в подсознании, но и помочь педагогам увидеть способы решения сложных ситуаций.

Для дальнейшей работы психолог может использовать диагностические материалы – собственно, составленные коллажи. Работа проводится индивидуально, в форме консультирования, дополнительной диагностики и практических занятий и т.д.

В ходе занятия педагоги получают необходимые знания о своем состоянии, варианты решения волнующих их ситуаций, эмоциональное и физическое расслабление, положительные эмоции и мотивацию к дальнейшей работе. Диагностическая составляющая, как любая из категории проективных методик, может быть не совсем надежна, но будет служить хорошим толчком для начала работы с конкретным педагогом, поможет выявить проблемы и вопросы и наметить пути дальнейшей работы по раскрытию педагогического потенциала, развитию необходимых компетенций.

По данным опроса, в результате проведения занятий удалось снизить уровень тревожности педагогов, повысить эмоциональную компетентность путем самонаблюдения и обратной связи, отработать приемы саморегуляции с применением полученных знаний на практике, развить у воспитателей активную позицию в профессиональной деятельности. Эти результаты указывают на необходимость продолжения серии комплексных занятий с участием педагогических работников.

Список литературы

1. Приложение «Музыка для медитации»

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dreamstudio.meditationmusic>

2. Психологический образовательный сайт «Psylist». Проективная техника – методики, тесты, рисунки, проекции. <https://psylist.net/promet>

Образование – территория инноваций

3. Собчик Л. Н. Метод цветowych выборов — модификация восьмицветового теста Люшера: практическое руководство. — СПб.: Речь, 2012.



Рис. 1. Вариант проведения метода коллажа: рабочий материал для педагогов



Рис. 2. Результат проведения техники: материал для анализа и обсуждения