

ВІДНОВАЛЮЄМО СИЛИ

Як запобігти емоційному вигорянню



Ірина ЛИТВИНЕНКО,

канд. психол. наук, докторант, доцент кафедри психології,
Миколаївський НУ імені В. О. Сухомлинського

Після насиченого навчального року кожен педагог відчуває певну втому, а нерідко навіть емоційне виснаження. Як же зберегти “професійний тонус”, “професійний кураж”? Як відновити сили? Де черпати насагу для фахового зростання і відкриття нових горизонтів своєї професії? Допомогти вихователям знайти відповіді на ці запитання й упоратися з вигорянням — завдання психологічної служби закладу. У пригоді стануть подані поради та тренінг.

Робота вихователя багатогранна, складна за своїм змістом, функціональним навантаженням, насиченістю спілкування, а тому належить до напружених в емоційному плані видів праці. Ця робота вимагає не лише фізичних, інтелектуальних, а й емоційних затрат, а отже, значних резервів самовладання й саморегуляції.

Постійні психоемоційні перевантаження можуть спричинити безсоння, виснаження, психосоматичні недуги, негативне ставлення до себе та інших, “бідність репертуару” робочих дій, негативну “Я-концепцію”, агресивні прояви, поганий настрій і пов’язані з ним емоційні стани: цинізм, песимізм, апатію, депресію, відчуття безвиході, переживання почуття провини, бажання усамітнитись тощо. Усе це — ознаки синдрому емоційного вигоряння, що дедалі частіше спостерігається серед педагогів.

Передумови виникнення емоційного вигоряння:

- ♦ хронічна напружена психоемоційна діяльність;
- ♦ підвищений рівень відповідальності (професія вихователя передбачає готовність відповідати за іншу людину, часто ціною свого душевного комфорту; до того ж вихователь несе юридичну відповідальність за життя й здоров’я кожної дитини, що додає психоемоційного напруження);
- ♦ низька соціальна оцінка значущості праці;
- ♦ девальвація професійної самооцінки в процесі накопичення досвіду;

- ♦ інтенсивність та неконструктивний стиль спілкування людини;
- ♦ невідповідність темпераменту людини виконуваним роботі;
- ♦ схильність до надмірної інтровертованості.

Психологічна підтримка вихователів для запобігання емоційному перевантаженню має стати пріоритетною лінією в роботі практичного психолога дошкільного закладу. Цей вид роботи з вихователями можна порівняти з фундаментом, на якому базуватимуться інші компоненти їхньої праці. **Індивідуальна та групова робота психолога** з корпусом вихователів, спрямована на профілактику, корекцію синдрому вигоряння, вкрай необхідна для збереження здоров’я (усіх складових) кожного освітянина, створення та підтримання психологічно комфортного клімату в колективі, адже це є запорукою якісної реалізації завдань,

Довідка

У 1974 р. американський психолог Х. Фрейденбергер уперше використав словосполучення **“психічне вигоряння”** (англ. *burn out* — вигоряння) у зв’язку з аналізом вимог, що висуваються до соціальних професій, основний зміст яких передбачає міжособистісну взаємодію.

Наприкінці 1990-х рр. синдром емоційного вигоряння став предметом самостійних досліджень. Методологічним результатом цих досліджень став висновок про те, що вигоряння являє собою інтегральний феномен, який справляє руйнівний вплив на всі складові особистості професіонала.

поставлених перед освітянами дошкілля, — виховання здорового, щасливого, життєво компетентного покоління.

Адміністрація закладу має брати активну участь у цій роботі: створювати умови, за яких кожен вихователь відчував би, що його розуміють і цінують, організовувати систему публічного заохочення педагогів, оформити стенд “Наш золотий фонд” тощо. Адміністрація спільно з практичним психологом мають організовувати роботу, спрямовану на згуртування колективу (зокрема й у позаробочий час).

Тільки тоді в закладі пануватиме стабільна атмосфера психологічної безпеки для кожного члена педколективу.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВИХОВАТЕЛІВ

I етап. Діагностика рівня емоційного вигорання за В. Бойко

Для діагностики використовується запитальник МВІ (адаптація та переклад українською В. Медведєва). Після обробки отриманих результатів практичний психолог інформує вихователів, що в колективі існує така проблема, і викликана вона об’єктивними причинами — обрана професія належить до сфери “людина — людина”. Така інформація знижує стурбованість педагогів власним станом, він стає більш зрозумілим,

а отже, контрольованим. Вихователі знають — їх розуміють, їм допоможуть!

II етап. Психологічна допомога

Педагогам пропонують узяти участь у циклі заходів (практичні семінари, семінари-диспути, бесіди, тренінги тощо), спрямованих на подолання синдрому вигорання.

Відповідну роботу слід проводити обережно, оскільки можна зіткнутися з опором деяких учасників, але треба дати кожному право на прояв опору, демонструючи таким чином, що психолог розуміє і приймає кожного.

Орієнтовні стратегії психологічної допомоги

1. Усвідомлення та приймання своєї проблеми (емоційне вигорання).
2. Проговорювання начебто парадоксальної ситуації: накопичений величезний педагогічний досвід, власні діти підросли — можна очікувати різкого якісного підйому в професійній сфері, а на практиці — різкий спад!
3. Проведення бесід про взаємозв’язок емоційного благополуччя і фізичного стану.
4. Організація засідань дискусійного клубу “На перехресті думок” (обговорення питань: страх власної недосконалості, який може набувати різних форм; кожна людина може переживати професійну кризу — і це нормально; за що людина може бути вдячною кризі тощо).

У ПОШУКАХ ВНУТРІШНЬОГО ВОГНЮ

Тренінг для педагогів

Гасло:

“Той, хто вигоряє, колись повинен був спалахнути”.

Отець Петро Буриш, священик Римо-католицької церкви, вікарій

Мета. Формувати у педагогів уявлення про симптоми емоційного виснаження. Ознайомлювати учасників тренінгу з методами і прийомами подолання синдрому професійного вигорання. Створити умови для конструктивного спілкування.

Хід тренінгу

Привітання “Що нас об’єднує?”

Усі сидять у колі. Учасники по черзі виходять у центр, а решта присутніх говорять, що у них є спільного з цією людиною (деталь одягу, зачіска, характер, проблема).

Вправа “Закінчи речення”

Учасники по черзі (кожен на свій розсуд) закінчують речення: “Я люблю свою роботу, але сьогодні...”.

Вправа “Гірлянда якостей, які для мене важливі”

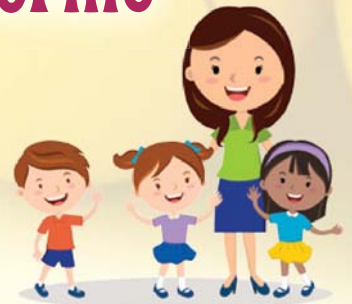
Кожен з учасників прикріплює на гірлянду папірець з написаними ним власноруч позитивними якостями.

Психолог пропонує вголос промовити гасло семінару-тренінгу, спершу по черзі, а потім усім разом — в оптимістичному, мажорному ключі.

Психолог. Як ви розумієте цей вислів у контексті своєї індивідуальності, професійної діяльності? Сформулюйте кожен для себе позитивну позицію, одним реченням.

Психогімнастика “Мій старт”

Психолог. За допомогою міміки, жестів, малюнка покажіть стан, який відповідав вашому старту в професійній діяльності. Зафіксуйте його у своїй свідомості, тілі. По черзі розкажіть про той період, коли ви “спалахнули”.



ПЕРЕДПЛАЧУЙТЕ НА САЙТІ JMIL.COM.UA

ШВИДКО, ЗРУЧНО
І ДЕШЕВШЕ, НІЖ НА ПОШТІ



"Дошкільне
виховання" для
вихователів уже
передплатили?

А "Палітру
педагога"?

Бери весь
комплект!
Так дешевше!

І "Джміль"
на всіх!
Там же
наліпки!

Щоб на пошті не чекати,
йдіть на сайт по передплату!

ЗНИЖКА -
до 20%

