

Профилактика эмоционального выгорания у педагогов

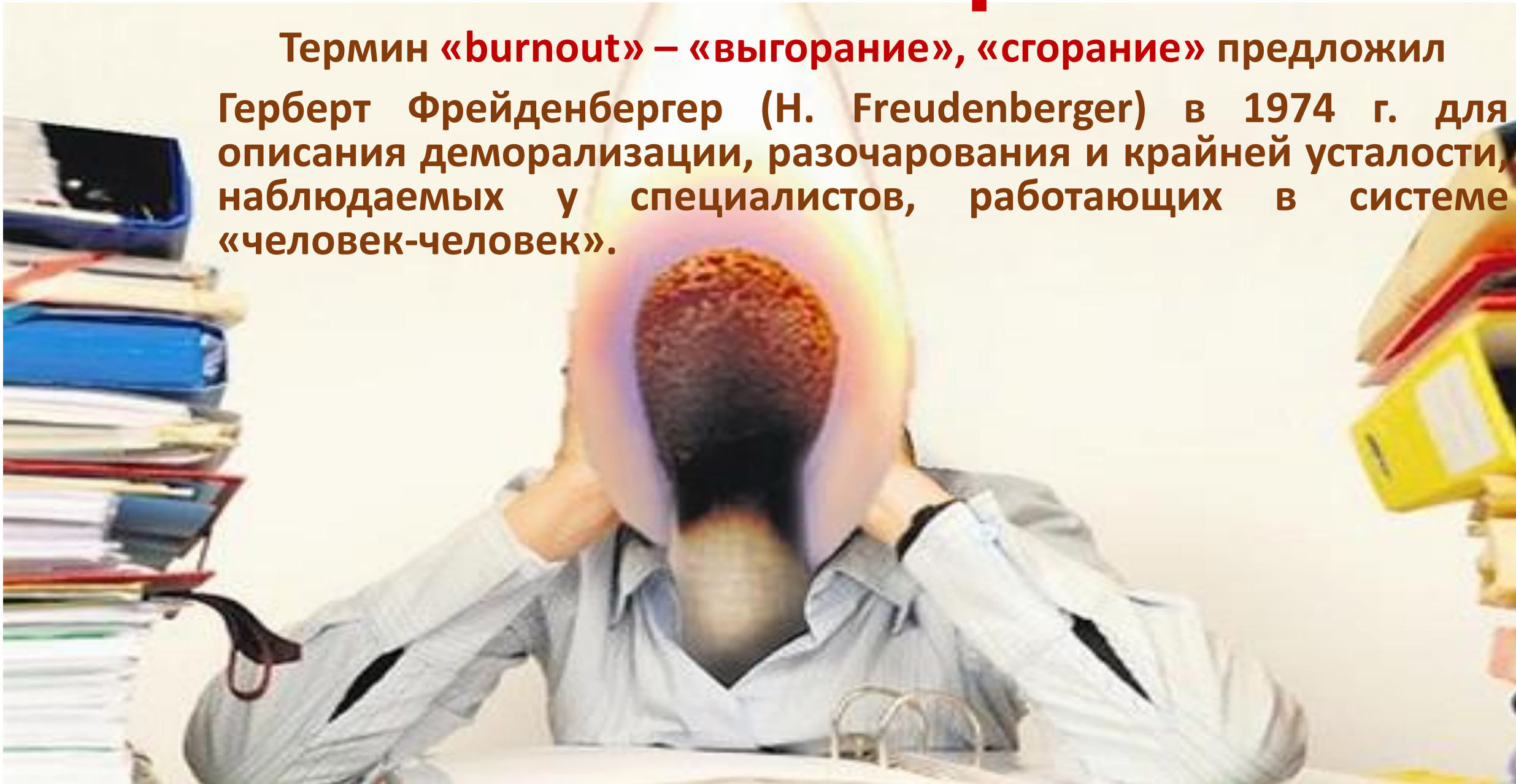
Афанасьева Т.М., методист, педагог-психолог
ЦПМСС Красносельского района

1 октября 2020



Немного истории

Термин «**burnout**» – «выгорание», «сгорание» предложил Герберт Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе «человек-человек».



Два аспекта эмоционального выгорания



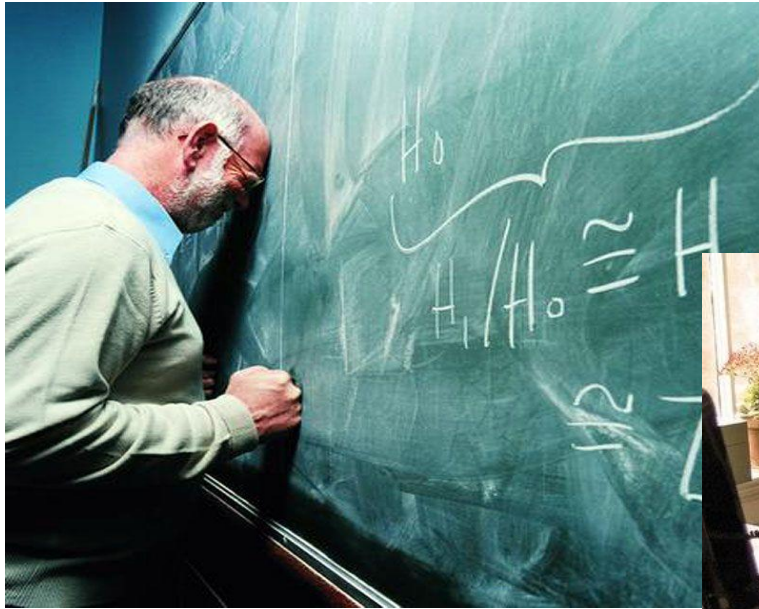
Эмоциональное выгорание – приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения.

«Выгорание» отчасти функциональный стереотип, т.к. позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

СЭВ — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: преподавателей, социальных работников, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Кристина Маслач: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».



По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя.

Модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона (1981 г.)



**Эмоциональное
истощение**



Деперсонализация



**Сокращенная
профессиональная
реализация
(или редукция
личных достижений)**



Эмоциональное истощение

Обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

У педагогов - эмоциональная сухость педагога, расширение сферы экономии эмоций, личностная отстраненность, игнорирование индивидуальных особенностей учащихся.

Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний: тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость.



Деперсонализация

Проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей, теряет интерес к ученикам, не принимает их такими, какие они есть, дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.



Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)

Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.



Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций.
- Загруженность в течение рабочего дня. Учитель выполняет более трёхсот видов деятельности. Такие нагрузки существенно превышают нормы.
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка. Труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций
- Неблагоприятные социальные условия. По данным социологических исследований высок процент распада учительских семей, в 25% семей мужа негативно относятся к профессии жены-учительницы.



Причины возникновения СЭВ у педагогов



- Психологическая обстановка на рабочем месте.
- Атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу: апатия учеников, отсутствие обратной связи, типичные способы активного сопротивления учителю в виде негативного поведения учеников. При этом обнаружены гендерные различия: выгорание у мужчин в большей степени вызывается невнимательностью учеников, а у женщин – их непочтительностью.
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
- Несоответствие результатов затраченным силам.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.

Симптомы эмоционального выгорания

- Первый — снижение самооценки. Как следствие, «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- Второй — одиночество. Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.
- Третий — эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



Стадии синдрома профессионального выгорания

Три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности (Маслач, 1982)

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- забывание каких-то моментов («провалы в памяти»).

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- снижение интереса к работе;
- снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;
- возникают недоразумения с обучающимися и коллегами, преподаватель в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- нарастание апатии к концу недели;
- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



Факторы профессионального выгорания

Индивидуальные (личностные) факторы:

- ✓ Возраст
- ✓ Пол (женщины)
- ✓ Уровень образования
- ✓ Семейное положение (не состоящие в браке)
- ✓ Стаж работы
- ✓ Выносливость
- ✓ Локус контроля
- ✓ Стил ь сопротивления
- ✓ Самооценка
- ✓ Невротизм (тревожность)
- ✓ Коммуникабельность

Организационные факторы:

- ✓ Условия работы
- ✓ Рабочие перегрузки
- ✓ Дефицит времени
- ✓ Продолжительность рабочего дня
- ✓ Содержание труда
- ✓ Самостоятельность в своей работе
- ✓ Обратная связь

Личностные факторы возникновения и развития выгорания

Упражнение «Выбор»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.



Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

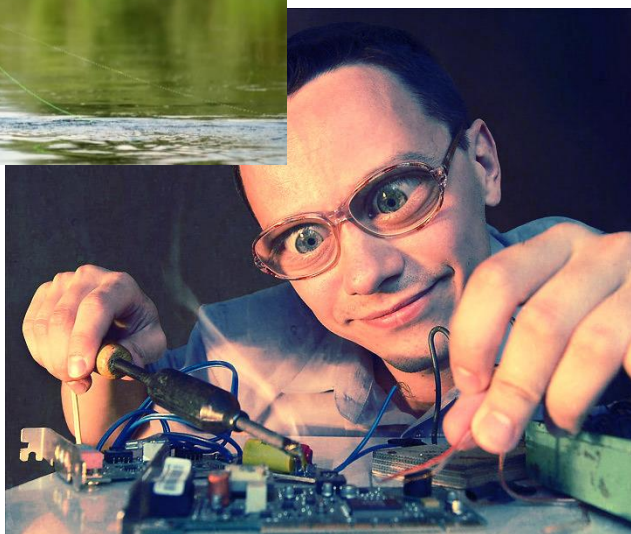
Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Внутрипрофессиональные различия в выгорании

- ✓ Учителя начальных классов имеют более высокий уровень выгорания, чем их коллеги из более старших классов,
- ✓ учителя музыки оказываются более склонными к выгоранию, чем преподаватели математики,
- ✓ уровень выгорания у учителей физического воспитания ниже, чем у учителей-предметников,
- ✓ преподаватели ВУЗов и колледжей выгорают реже, чем учителя школ.

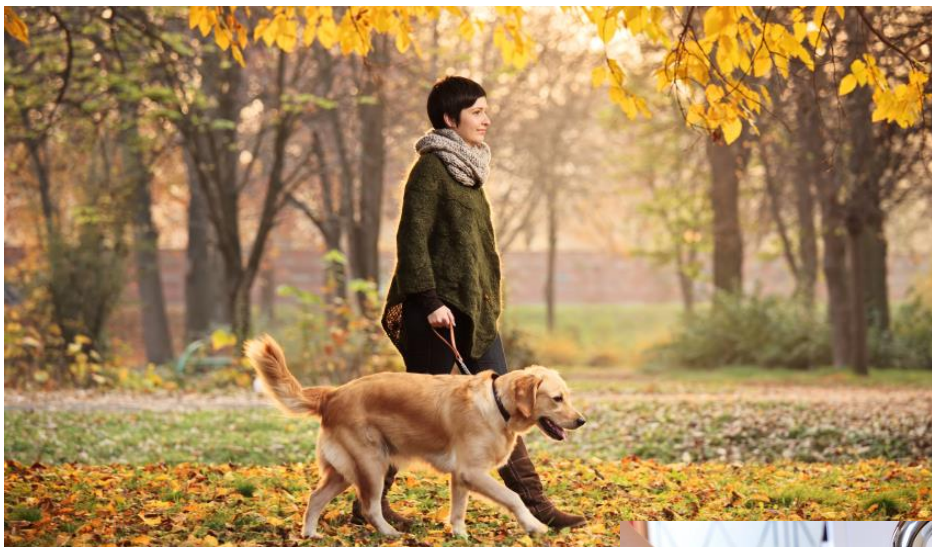
Профилактика синдрома выгорания, или техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности

Один из стереотипов житейской психогигиены - представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби.



Упражнение «Удовольствие»

Напишите 5 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие. Затем проранжируйте их по степени удовольствия. Это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

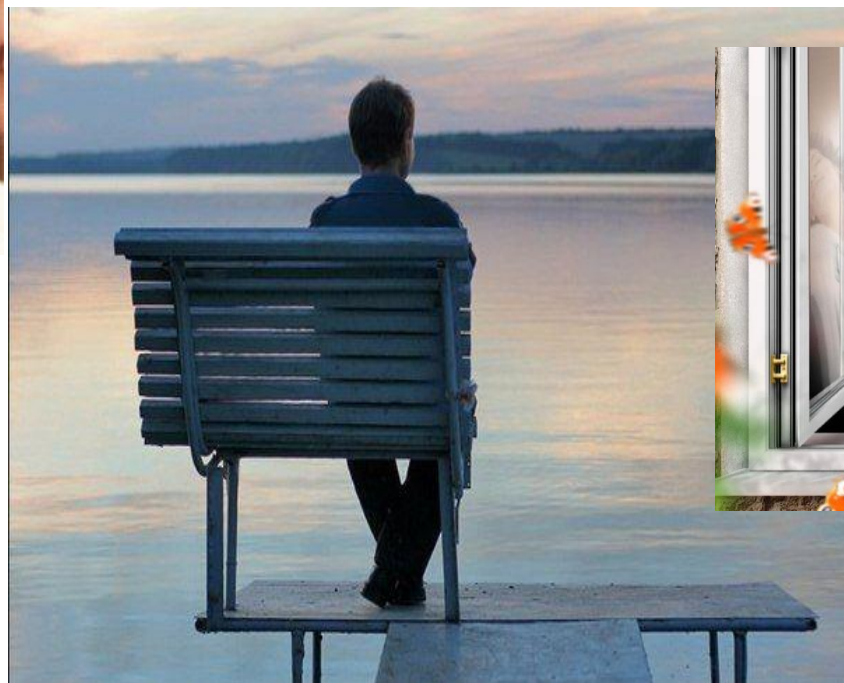


Примерный перечень способов эффективной саморегуляции



Смех, улыбка, юмор

Размышления о хорошем, приятном



Различные движения типа потягивания, расслабления мышц

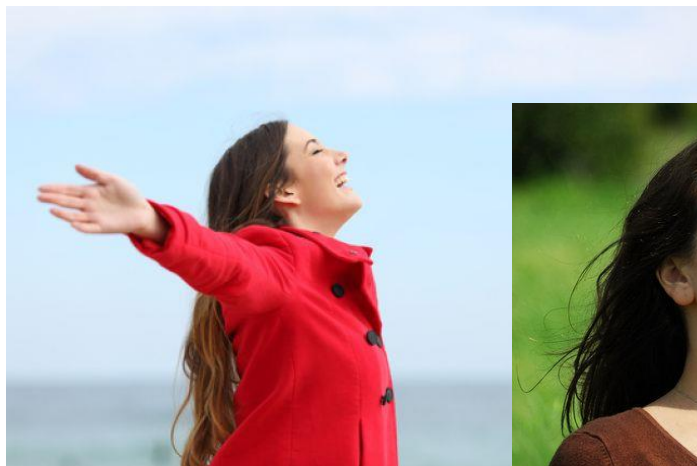




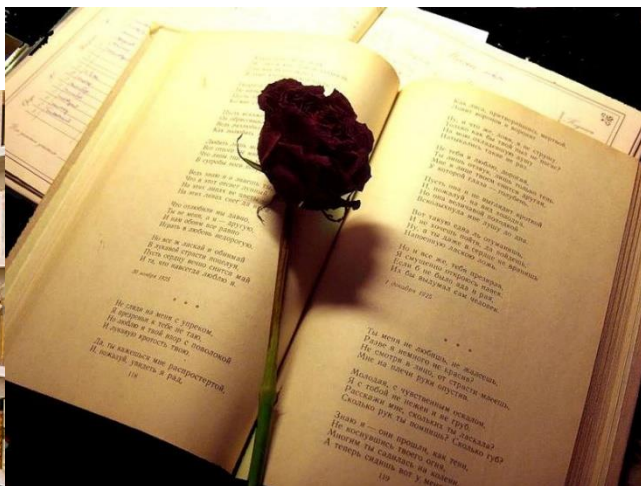
Рассматривание цветов в
помещении, пейзажа за
ОКНОМ



Вдыхание свежего воздуха



Чтение стихов



Прослушивание
спокойной, тихой музыки





Рукоделие

Общение с супругами,
детьми, внуками





Общение с искусством



Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начините медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе. «Заморозьте» себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Изготовление куклы-оберега как способ профилактики эмоционального выгорания



«Кукла – сделанное из тряпья, кожи, битой бумаги, дерева и пр. подобие человека, а иногда и животного».

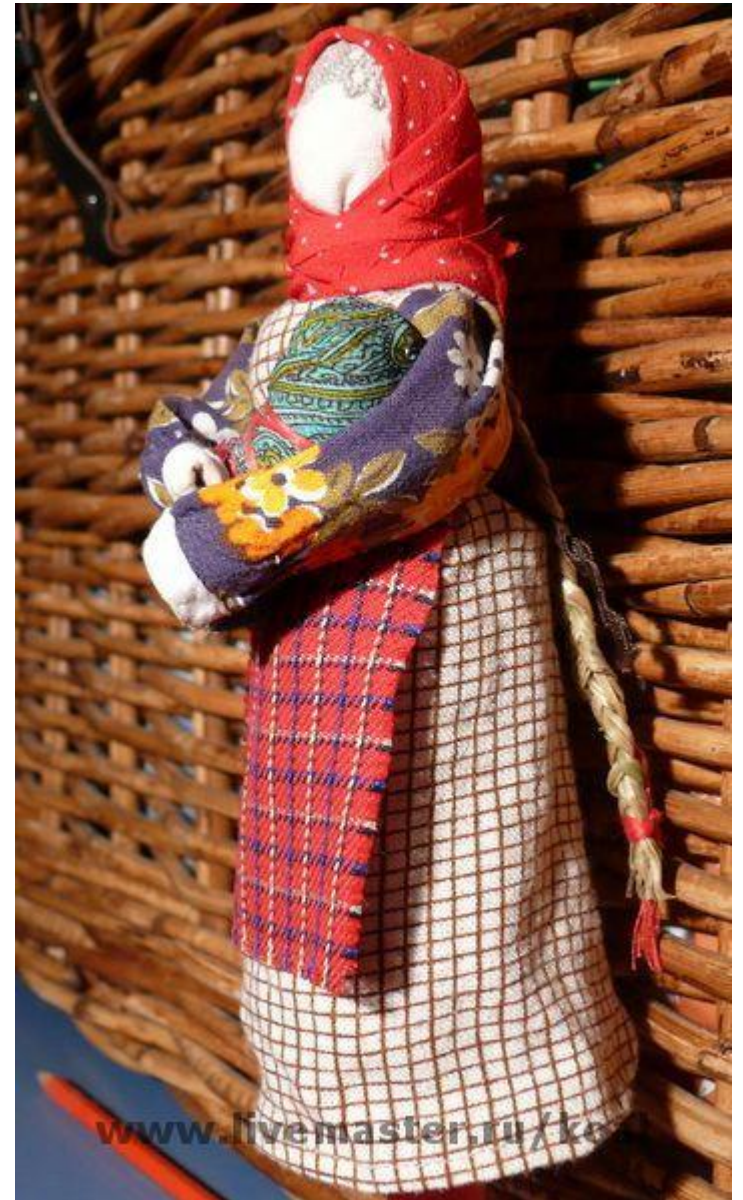
(В. Даль)

«Без неё, без куклы, мир бы рассыпался, развалился, И дети перестали бы походить на родителей, И народ бы рассеялся пылью по лицу земли».

(А. Синявский «Голос из Хора»)

Значение слова кукла

- Идол. В старину говорили: “А если сильно холодно, куклу вынесут, подержат: завтра тепло будет”.
- “Заломы”, “закрутки” в посевах, делаемые колдунами. Рассказывали: “Кто куклу снимет – тот умрет”.
- Снежная баба.
- Кулак (кукиш).
- Лен в связке.
- Горсть льна для трепания (отходы – “куклевина”), кудель, моток ниток.
- Связка ивовых прутьев.
- Почки (ростки).
- Различные хлеба и пироги.
- Насекомое в предпоследней стадии развития, в состоянии замирания (куколка).
- Форма, болванка у вязальщиков.
- Фальшивые денежные знаки.



Когда дети много и бережно играют в куклы, в семье прибыль; если же неаккуратно обращаются с игрушками, быть беде в доме.

(Народная примета)

У каждого народа с незапамятных времен существуют свои куклы, в которых отразились общественный уклад, нравы и обычаи, технические и художественные достижения.

У народов Средней Азии считалось, что кукла приносит хороший урожай, если с ней играют до самого замужества. Сила плодородия земли олицетворяла кукла в русском народе. В Древней Руси куколкой – оберегом пользовались, когда хотели избавиться от какой-нибудь пакости.

В России мастерили куклы: игровые - для детей, обрядовые - для взрослых, к тому же на разные случаи жизни: на свадьбу, новоселье и т.д.

Такие куклы были в каждой крестьянской семье; в некоторых семьях насчитывали до сотни.

Виды народных кукол

Вепсская кукла-берегиня

Это образ замужней женщины, матери-кормилицы.

Ее большая грудь символизировала способность прокормить всех. Кукла должна была принести хозяину благополучие, здоровье, радость.



Кувадка

Эту куколку в старину вешали над колыбелью младенца.

Верили, что кукла охраняет детский сон и оберегает ребенка, поэтому она всегда рядом с ним и в играх, и во сне.



Валдайская. Колокольчик

Кукла добрых вестей. Ее родина – Валдай, где и появились знаменитые колокольчики.

Считается, что звон колокольчика отпугивает нечистую силу и беды от жилья человека. Валдайская кукла приносит в дом радость и веселье, оберегает хорошее настроение.

Человек, дарящий куклу, желает получать только хорошие известия и сохранять радость и веселое настроение.



Лихоманка

Куклы-лихоманки выманивали из дома беду и болезни.

Через некоторое время, таких кукол выносили из дома и сжигали. Сгорая на костре, кукла-лихоманка уносила – выманивала из дома беду.



Кубышка-травница

Это древняя целительная кукла-оберег, которой вверяли здоровье семьи.

Она наполнена душистыми лечебными травами. Чтобы воздух в доме был чистый и здоровый её наполняли лекарственными травами и вешали в тех местах, где воздух застаивался. Кроме этого, кукла оберегает дом от болезней.



Кукла Меланка

Эта кукла бытовала на Кубани. Это святочный персонаж, олицетворение самых добрых, уважительных отношений между людьми.

Дарили этих кукол на святки. Название происходит от слова «мила» – милая людям.

Иногда изготавливается дочка Меланки.



Крестец, или кукла-крестушка

До начала XX века не было кукол-мужчин. Мужские роли в играх в «дочки-матери» обычно исполняла кукла-крестушка. Это две палочки, связанные крест-накрест. Иногда к ним привязывали яркие ленточки.

Интересно, что таких кукол делали и взрослые мужчины. Дело в том, что на Руси всегда считалось полезным купаться в проруби. Верили, что нечистая сила, которая сидит в человеке, не выносит очищающей ледяной воды, особенно если купание происходит на Крещение. Крещенскую воду освятил священник, и нечисть во время купания выскакивает из человека, стремясь тут же забраться в кого-нибудь другого. Чтобы она – не дай Бог! – не залезла в проходящего мимо постороннего человека, перед купанием в проруби мастерили куклу-крестушку и втыкали в снег: пусть нечисть залезает в куклу.



Убоженька, или Жалейка

Ножки тоненькие, сама хиленькая,
в мешке у неё сухарик... Матери
специально делали для детей
таких кукол, чтобы малыши
учились жалеть слабого, больного.





Зольная кукла



Кукла Коляда



← **Кукла Девка - Баба**

Рождественский ангел →



Правила изготовления кукол-берегинь

1. Приступать к изготовлению оберега можно только с хорошим настроением и положительным настроем. Во время работы нужно думать о человеке, которому предназначается берегиня, желать ему здоровья и благополучия. Такая кукла будет обладать мощной положительной энергетикой.

2. Традиционная берегиня безлика. Куколки-берегини делались с белым лицом, так как считалось, что никакой злой дух не сможет вселиться в куклу без лица, перенести злые мысли и поступки и причинить вред хозяину оберега. Также белый цвет образно выражал одухотворение и чистоту помыслов хозяев.

Кроме того, по народным поверьям кукла с лицом как бы приобретала душу и могла повредить ребенку.





3. Славянские тряпичные куклы традиционно делают без использования колющих инструментов: иголок, ножниц, ножей. Не применялся и клей. Верили, что таким образом нельзя нанести вред тем, чьё здоровье и блага будут потом хранить куклы. Предпочтительно не резать, а отрывать лоскутки ткани; ниточки обрывались руками или перекусывались зубами, а если что и надо было обрезать, то сперва резали, а потом уже прикладывали к куколке.

4. Кукол-берегинь делали из того, что было под рукой (солома, лен, мочало, береста). Часто при изготовлении берегини используются разноцветные лоскуты от старой одежды, наволочек или простыней. Наши предки считали, что кукла, сделанная из старой ткани, имеет большие защитные свойства и лучше оберегает своего владельца.

Возможно, это также связано с тем, что ткань в то время была достаточно дорогой, и использовать ее для изготовления игрушки было непрактично.

5. Для скрепления лоскутов ткани между собой всегда использовались только красные нитки. Издревле на Руси красный цвет считался обережным. Нити наматываются по часовой стрелке, обязательно делается нечетное количество оборотов.

6. Если в процессе работы над куколкой что-то не ладилось – нитка не там оборвется вдруг, или никак ровно не получается расправить какую-нибудь складку - значит говорили: "несчастье на куколку придёт, а меня (или имя того, кому делался оберег) обойдёт".





7. При изготовлении кукол ни в коем случае не допускалось присутствие мужских энергий в помещении, где происходило таинство, а если и были маленькие мальчики в комнате при этом, то они должны были быть заняты своими делами, им ни в коем случае не позволялось быть рядом и смотреть на процесс изготовления. Собирались девушки, женщины, садились за стол и работали, напевая и разговаривая о своём, о девичьем.

8. Тряпичных кукол дети начинали «вертеть» с пяти лет. Надо сказать, что куклу делали с большим старанием, так как по ней судили о мастерстве хозяйки.

9. Самым важным при изготовлении кукол была не сама техника, а именно образы, которые вкладывались в этот процесс. Например, пальчиками крутит аккуратную голову куклке мастерица, а про себя приговаривает: «светлая голова, чистая, добром наполненная, любовью».

Делает кукле грудь и вкладывает в неё образы счастливого материнства, достатка в семье, доброты владелицы.

Фестиваль «Куклы и маски»

31 января – 2 февраля 2016

Мастер-класс «Лоскутные истории»

(Светлана Юрьевна Львова)



Кукла -берегиня



Кукла изготовлена Ариной С., 10 лет



Спасибо за внимание!

Использованная литература:

1. Котова И.Н., Котова А.С. Русские обряды и традиции. – СПб.: Паритет, 2005. – 240 с.
2. http://infourok.ru/seminar_emocionalnoe_vygoranie_pedagoga_prichiny_i_profilaktika.-187472.htm
3. <http://festival.1september.ru/articles/632836/>
4. <http://pelagea-kukla.ru/327-o-kukle-melanka-rasskazyvaet-tatyana-koroleva-bryansk-rossiya.html>

