

Роль психолога в профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Психологическая служба сегодня стала неотъемлемой частью системы дошкольного образования. Основной целью педагога-психолога в ДООУ является изучение и создание условий, которые будут максимально содействовать развитию и раскрытию индивидуальности ребенка, а также сохранение его физического и психологического здоровья.

Педагог психолог может внести свой вклад в достижении этой цели, если в своей профессиональной деятельности выступает как проектировщик и организатор развивающих сфер. Решение этой задачи невозможно без взаимодействия психолога с педагогическим коллективом в целом и конкретными педагогами. В своей работе я стараюсь активно использовать разнообразные формы и технологии развивающего взаимодействия между педагогом-психологом и педагогами ДООУ для сохранения психологического здоровья всех участников образовательного процесса.

Одной из серьезных проблем дошкольного образования является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35-40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным.

Данные диагностического исследования наглядно показывают уровень форсированности синдрома, который возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" и "освобождения" от них.



Как уберечься от профессиональной деформации я рассказываю на консультации "Учимся расслабляться сами и учим этому детей". Такая работа помогает освоить дыхательные упражнения, самомассаж, упражнения для снятия мышечного напряжения и повышения стрессоустойчивости. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии помогает справиться со стрессом.

Использование в работе ресурсного круга для педагогов помогает

осознать свои чувства, свои возможности, приобрести опыт позитивного и профессионального общения, активизирует стремление опираться на собственные силы.



На семинарах практикумах я применяю элементы арт-терапии. Это наиболее приятный для педагогов способ выражения своих чувств и эмоций. Для этого не обязательно что-то говорить, можно взять краски или карандаши и выразить свои чувства в рисунке.

Выбор цветов расскажет о многом. Желтый и красно-желтые цвета рожают бодрое, деятельное настроение. Не случайно, наша семейная комната, он же кабинет психолога окрашен в оранжевый цвет. Зеленый цвет является самым успокаивающим цветом, он поднимает настроение, способствует отдыху при нервной раздражительности, бессоннице. Поэтому релаксационные упражнения я провожу в зеленой комнате, где много живых цветов, аквариум, и конечно спокойная музыка.



Музыкотерапия-метод использования музыки для лечения расстройств нервной системы. Рядом исследований было доказано, что музыка оказывает воздействие на различные системы человеческого организма. В своей работе я чаще всего использую произведения спокойные, расслабляющие, для релаксации, но иногда применяю динамичные и позитивные детские песенки, которые стимулируют положительные эмоции,



заряжают оптимизмом и энергией. Совместно с музыкальным руководителем Фефиловой Еленой Александровной в нашем детском саду организована творческая группа "Вдохновение".

Хоровое пение способствует снижению напряжения, созданию дружеской атмосферы в коллективе, а это позволяет преодолеть многие трудности и реализовать свои внутренние ресурсы. Во время репетиций погружаешься совсем в иную атмосферу, заряжаешь друг друга позитивным настроением, а участие в конкурсах повышает самооценку, развивает уверенность в себе, своих способностях и возможностях, что создает предпосылки для новых творческих идей, а это так важно в работе педагога.



Движение - хорошее средство для работы с последствиями стресса. Современный человек не привык двигаться-тогда как это первоочередное средство полноценного выхода из

эмоционального стресса.

Стали регулярными в нашем коллективе такие

мероприятия как "Румяная лыжня", Новогодние "корпоративы", празднование день

рождений. Хорошо продуманные и грамотно организованные ролевые игры на таких обычных мероприятиях позволяют сплочению социального окружения, которое способно оказать поддержку в трудных ситуациях.



Для профилактики переутомления, раздражительности и депрессий я использую лишь один прием ароматерапии. Поскольку ароматерапия-это серьезная наука о влиянии ароматов на психологическое и физическое состояние человека с ней нужно быть очень внимательной и осторожной. Я использую самый простой-это заваривание мяты с нашего детсадовского огорода. Легкий аромат вызывает приятное ощущение расслабленности и спокойствия, а фито чай в сочетании с необходимой информацией или дискуссией полезен для здоровья.



Традиционные групповые и индивидуальные консультации наиболее востребованные формы взаимодействия психолога с педагогами, которые позволяют приобрести опыт успешного преодоления профессионального стресса, а также способность конструктивно меняться в напряженных условиях.

Работая с педагогами я всегда стараюсь использовать элемент неожиданности и нетрадиционности, внести разнообразие в деятельность, порадовать приятными мелочами, потому что именно педагоги несут основную нагрузку, работая с детьми в ДОУ.

*педагог-психолог
Галактионова Е.А.*

