

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия — одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального выгорания. Это связано с тем, что труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители, администрация). Усугубляет ситуацию частая недооценка или непонимание значимости труда среди коллег и администрации, ненормированный рабочий день, когда он не заканчивается после ухода со службы, а продолжается в виде написания конспектов дома перед экраном компьютера или просто в виде навязчивых мыслей о работе. Снижает мотивацию к работе и несоответствие образу успешного человека, достигшего карьерных успехов и, соответственно, больших возможностей в современном мире. Эти и многие другие факторы провоцируют возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

Представители педагогических профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил. Это не что иное, как признаки профессионального выгорания. Так ваша личность защищает себя от психотравмирующих воздействий.

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая психофизиологические и поведенческие компоненты. Почему же это происходит?

Профессия педагога относится к профессиям, требующим постоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. Эта работа невозможна без определенных усилий, и, как следствие, возникает эмоциональное перенапряжение. В процессе своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родителями, коллегами: внимательно выслушивать, сопереживать, быстро принимать решения, сдерживать свои чувства, подбирать слова, нести ответственность за жизнь и здоровье. Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может казаться нежелательным и обременительным.

Это приводит к тому, что эмоциональные веса личности педагога склоняются в сторону неблагополучия, нервного перенапряжения.

По общему признанию отечественных и зарубежных специалистов, педагогическая деятельность — это один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности. С увеличением педагогического стажа у воспитателей и учителей общеобразовательных учреждений снижаются показатели психического и

физического здоровья. В 2010 году в России было проведено исследование, целью которого было выявление профессий, наиболее вредных для женского здоровья. Первое место заняла профессия стюардессы, второе — менеджеры, третье — педагоги. Повторное обследование в 2011 году показало, что по наличию стрессогенности и отрицательному влиянию на здоровье на первое место вышла профессия педагога, которую характеризуют снижение зарплаты по сравнению с увеличением цен, лавинообразное увеличение документации, новые требования, зачастую неконкретные и расплывчатые, нарастание сверхусилий, направленных на поиск дополнительных источников дохода с целью улучшения материального положения семьи, новые положения о прохождении аттестации и др.

Встает вопрос: что же делать? В данной ситуации особенно важным становится осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок педагогов. Наиболее доступным в качестве профилактики является создание комплекса мероприятий по усилению регулирующих функций психики, развитию эмоционального самоконтроля и самоуправления, укреплению самообладания.

В данной ситуации необходима помощь психолога, который на практических занятиях научит педагогов использовать простые, но эффективные упражнения для нормализации психоэмоционального состояния.

Одной из форм эффективной психологической помощи педагогам являются психологические тренинги. Тренинговое занятие «Это в ваших силах», которое было проведено с педагогами нашего детского сада, оно включило в себя психологическое консультирование (мини-лекцию), релаксацию, музыкальную психотерапию, анализ проблемных ситуаций и способов их решения, коммуникативные игры и упражнения. На практико-ориентированном занятии педагоги учились методам снижения эмоциональные перегрузки и снятия мышечное напряжение, учились развивать позитивное восприятие себя, актуализировать внутренние ресурсы человека.

В нашем учреждении профессиональная психологическая помощь воспитателям по поддержанию и улучшению их эмоционального самочувствия занимает важное место в укреплении психического здоровья педагогов, способствует профилактике синдрома профессионального выгорания, а обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, приемам и способам саморегуляции является важнейшим компонентом психологического образования.