Воликова Ольга Вячеславовна
педагог-психолог
МБДОУ №137
город Ростов-на-Дону

Особенности работы педагога-психолога с причинами и последствиями профессиональных педагогических деформаций

В последнее время много говорят о таком явлении, как профессиональное выгорание. Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающей психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Педагог-психолог может выявить неблагоприятные личностные тенденции в профессиональной сфере педагога, но работать с этими проявлениями не станет, так как в функциональные обязанности такого специалиста не входит коррекции личностных особенностей педагогов. Эффективной поддержкой станет проведение тренинговых, практических занятий с заинтересованными педагогами.

Деятельность педагога связана с большими психическими нагрузками. Эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения данного синдрома станет использование способов саморегуляции и самовосстановления. Роль педагог-психолога в данном случае заключается в обучении педагогов основам самовосстановления.

Для того, чтобы работа началась, необходимо чёткое осознание педагогом проблемы, принятие ее. Педагог осознает сложившиеся стереотипы поведения, негативные чувства по отношению к себе и другим, принимает ответственность за свои чувства, сильные и слабые стороны. И действует, расширяя поведенческий репертуар, овладевая способами релаксации.

Педагог-психолог может использовать в данном направлении телесно-ориентированные техники, ролевые и метафорические игры, психогимнастику, дыхательные и медитативные психотехники.

В качестве примера, можно привести следующие универсальные упражнения.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Особенностью методики является дыхание: вдох через нос – пауза, активный выдох через рот – пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

Сейчас я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. Но прежде, чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется стоя, с выпрямленной спиной. Особенностью методики является дыхание: вдох через нос – пауза, активный выдох через рот – пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
Х — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение

Упражнение «Осанка и улыбка».

Царственная осанка и сиятельная улыбка, на голове - прямо-таки корона. Научитесь так сидеть, ходить, говорить, вставать, знакомиться, прощаться. Очень короткое задание и очень большая работа. Не расталкивая других - царственно заполнять пространство: собой, своим телом, своим голосом, излучаемым светом и силой энергетики. Самое интересное в этом упражнении -поиск необходимого внутреннего самоощущения. Постановке правильной осанки помогает любая прямая стена. Подошли, прислонились к ней затылком, расправили по ней плечи, втянули живот и приблизили к стене поясницу, после чего отошли от стены и походили, стараясь дышать и чувствовать себя естественно. Другой хороший способ - перенести вес тела на носки, подобрать ягодицы и поднять диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное. Еще один способ - представьте, что у вас есть три невидимых друга, которые всегда помогают вам при ходьбе. Один из них легонько подталкивает вас в спину в районе крестца, второй летит на крыльях впереди, где-то на уровне груди, и слегка влечет вас за собой. Третий летит над головой и слегка тянет вверх. Помните, что идеальное положение тела зависит от идеального положения груди. Сделайте глубокий вдох, на некоторое время задержите дыхание. Медленно выдохните животом, сохраняя положение грудной клетки в положении вдоха. Вот это и есть идеальное положение груди! Чтобы голова держалась на гордой, высокой шее, дома положите на голову детский кубик или книгу и походите, чтобы предмет не падал. Когда получится, запомните ощущения. На улице - смотрите на третьи этажи и старайтесь оставить взгляд глаз на этом уровне.

Итак, чуть с юмором. Убираете с лица очень умное выражение. Попробуйте создать утверждение, что вы самый, самый, самый прекрасный в мире человек. Плечи расправьте и опустите, спину выпрямите, лопатками зажмите грецкий орех и держите его, чтобы не упал. Так всегда и ходите. Проверьте мимику. Улыбаетесь? Отлично! Правую руку поднимаем над головой, с небес достаем корону и надеваем ее.

Упражнение «Выбрасываем злость».

Инструкция: «Представьте свою злость. Какого она цвета? Размера? Веса? Какой формы? Может, она похожа на что-то? Нужно ли вам столько злости? Выбросите лишнюю злость в мусорное ведро или надуйте мяч из злости и киньте его подальше».

Упражнение «Цветной воздух».

Инструкция: «Закройте глаза. Сядьте удобно... Вдохните глубоко и легко, без паузы выдохните. Выдох происходит несколько медленнее, чем вдох... Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вдыхаете, пусть воздух просто легко снова войдет в ваше тело... Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух, вместе с которым вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный для вас цвет, например голубой. Представьте, что вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость».

Мероприятия по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов должны стать важной составляющей в работе администрации и педагога-психолога с педагогическим коллективом.