

## **«Активизация творческих способностей педагогов через элементы музыкотерапии, песочной терапии, аква-терапии, арт-терапии как средство профилактики выгорания».**

Подготовили педагоги-психологи  
МАДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 233»  
- Турова Любовь Алексеевна  
- Головки Зоя Владимировна

Синдрому профессионального выгорания подвержены люди разных профессий, но особое место в этом ряду занимают работники сферы дошкольного образования.

Да это и понятно: ответственность за жизнь и здоровье, полноценное развитие и воспитание ребенка в современном мире требуют от педагога мобилизации физических, психических сил, эмоциональных, творческих сил.

Необходимость постоянного общения с быстро растущими и развивающимися детьми с разным уровнем адаптивности, и особенностями их развития. Общения с большой группой родителей детей, также отличающихся уровнем образования, воспитания и социального положения.

Повышенного количества детей в группах, что связано с недостатком детских дошкольных учреждений.

Нередко работа свыше графика, и по материальным побуждениям и подменой по ситуации.

Необходимость сдерживания своих эмоций,

Необходимость быстрой переработки большого количества информации много праздников, занятий, мероприятий, и возникающих разных сложных ситуаций из которых часто выходят болезненно. С чувством обиды.

Повышенная ответственность за жизнь детей.

Физические нагрузки, которые переживают педагоги.

Высокий уровень эмоциональной активности. Большая отдача энергии. Хроническая нехватка времени на семью.

И неблагодарность некоторых несознательных и эгоистичных родителей и сотрудников.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно и совсем независимо для самого человека и окружающих.

Психологи выделяют три стадии выгорания.

**Первая стадия. Зарождение.** «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью». Молодой, активный, горящий, полный идей специалист вливается в деятельность. Работает с душой. Работа доставляет радость.

Какой – то внутренний азарт, который толкает человека отказаться от привычной жизни и интересов, не связанных с работой.

Педагог берет на себя слишком много обязанностей, которые выполняются любой ценой. За счёт сна, общения с семьей, или личной жизнью

И вдруг замечает, что забыл, поздравить друга или не смог принять участие в празднике своего ребенка.

Это первые звоночки будущих больших проблем.

**Вторая стадия. Напряжение.** «Эх, ухнем».

Накапливается усталость. Появляется ощущение тревожности, неудовлетворенность «неблагодарностью» своего труда.

Появляется желание уменьшить количество своих обязанностей. Снижение активности.

Стало казаться, что «все против меня». Снижается интерес к новым знаниям.

И замечает, что забыл что-то настолько привычное, что самому потом странно становится.

Одна учительница рассказывала, как она торопясь в школу, вдруг почувствовала, что под плащом у нее нет юбки, только комбинация. Она забыла надеть ее.

Или мучительно вспоминаешь, закрыл ли кабинет закрыть и выключил свет... И много курьезных ситуаций.

**Третья стадия.** Это уже критическая стадия, когда явно проступают признаки невроза.

Главный признак: постоянная усталость, провалы в памяти, неуверенность в себе, резко снижается работоспособность.

У специалиста виноватыми становятся все и во всем. Раздражение беспричинный гнев, нетерпимость. И главное, он прав всегда.....

Бессонница, мысли не могут остановить свое кружение в голове. Снижение внимания и мышления и главное память... Где оставил очки? Где же мои ключи?... Оставил в магазине купленный товар.

И наконец: Куда же сбежать от всех. Выгорание приводит к изменению соматического состояния человека.

Ресурсы эмоциональной сферы исчерпаны до доньшка Психика включая собственную защиту и все проблемы проецируются вовне и на других. Так легче решать вопросы и справиться с ситуацией.

Опустошение полнейшее, профессиональная деградация. нет чувств и эмоций к окружающему нет сил и желания работать.

Ухудшение самочувствия, бессонница, отдышка, давление, сахар повышается. А самое главное. Человек не может осознать того, что виной всему он сам. Виноваты Все .....

Как избежать полного выгорания.

1. Во-первых, не игнорировать первыми признаками и не списывать их на усталость и плохое настроение.

2. Четко разграничить работу и личную жизнь. Пришел домой принял душ. Смыл информацию дня и вместе с ней мысли о работе. Стены вашего дома – это крепость .и никто вас не обидит за ее стенами. Лечь, расслабиться

и минут 15 настраиваться на домашние дела. И работа осталась за порогом вашего дома.

3. Профессиональным выгоранием не подвержены те люди, у которых есть свое хобби. Интерес к чему – то, что не связано с работой. Найдите интересное занятие, которое даст вам возможность новых впечатлений и знаний.

4. Займитесь спортом. Банально, но помогает. Обратите внимание на то, как спортсмены относятся к окружающей жизни. Они воспринимают мир по – иному.

5. Освойте приемы саморегуляции, те, которые подходят вам. Релаксация. Дыхательная гимнастика, или другие приемлемые техники.

6. Постарайтесь равномерно распределять свои обязанности в течении дня. Не стесняйтесь просить совета у более опытных коллег.

7. Старайтесь не копить эмоции и не разряжать их на близких людях. Есть много способов выразить их. Прежде всего, постарайтесь ее проговорить. С подругой с дневником с психологом.

8. Если есть возможность отказаться от дополнительной работы, то откажитесь. Отдохните...

Не придумали таблетку от Синдрома профессионального выгорания. И действенным способом может стать для вас работа над собой. Саморегуляция. Ваше отношение к окружающей жизни и работе.

### ПРИТЧА

Три мудреца решили спуститься к людям и посмотреть, как живет народ.

Они подошли к одному городу и увидели толпу людей измученных окровавленных, заливающихся потом. Люди несли на руках тяжелые камни

Мудрецы спросили у одного человека «Что ты делаешь человек?»

«Вы что не видите, я камни в гору таскаю»

Мудрецы спросили у другого человека, что он делает. Человек ответил «На еду детям зарабатываю».

Мудрецы спросили у третьего человека о том, что он делает.

Человек поднял на них ясные полные огня глаза и сказал «Я, Храм на горе строю!».

Одно дело, но разное отношение у людей. Во всем должен быть смысл и настрой.

### ТЕСТ

Лошадь – работа

Корова – семья

Овца - любовь

Свинья - деньги

Тигр - карьерный рост

Расположи животных по порядку в столбик.

