Как не допустить нервный срыв у воспитателей в середине учебного года. Советы педагога-психолога

Александра Фокина,
доцент кафедры возрастной психологии МГППУ, член Федерации психологов-консультантов России, к. п. н.

Чтобы не допустить нервный срыв у воспитателей, организуйте совместно с педагогом-психологом профилактику эмоционального неблагополучия. Определить воспитателей, которые не удовлетворены работой, помогут психологические портреты с характеристиками. Также в статье – анкета для воспитателей и советы педагога-психолога.

Воспитатели больше других работников детского сада подвержены стрессу. В середине учебного года, когда накапливается усталость, это становится особенно заметно. Чтобы не допустить нервный срыв у коллег, обратитесь за помощью к педагогу-психологу и совместно организуйте профилактику эмоционального неблагополучия в коллективе. В статье – практические советы, как выстроить эту работу.

Совет 1. Проведите диагностику эмоционального неблагополучия

Определите, чего не хватает воспитателям в ежедневной работе: признания, уважения, новизны. Чтобы выявить психологические потребности педагогов, которые не удовлетворены в конкретной трудовой деятельности, проведите диагностику. Можно использовать три метода диагностики: наблюдение, анкетирование, психологическая игра. Выберите удобный для вас вид диагностики с учетом особенностей вашего коллектива.

Наблюдение. Определите портрет воспитателя. Понаблюдайте за высказываниями воспитателей о работе, их реакцией на предложения от руководства. Обратите внимание, как они взаимодействуют с коллективом, детьми и родителями. Определите портрет воспитателя по характеристикам.

Анкетирование. Предложите заполнить анонимную анкету. Если нет возможности наблюдать за поведением воспитателей, попросите их заполнить анонимную анкету. В ней – шесть блоков вопросов по потребностям: в уважении, признании, общении, эмоциональной безопасности, отдыхе, новизне.

Отметьте неудовлетворенные потребности, которые встречаются в анкетах чаще всего. Для дальнейшей работы вам нужна общая картина по детскому саду, а не индивидуальные данные. Для этого суммируйте индивидуальные ∑ и разделите получившееся число на количество участников исследования. Обобщенные данные оформите в график, чтобы были наглядно видны западающие (неудовлетворенные) потребности. Сделайте вывод. Например: выявлены удовлетворенные потребности воспитателей в уважении, признании, безопасности; неудовлетворенная потребность в отдыхе; потребности в зоне риска – в общении и новизне.

Проведите психологическую игру «Барометр». Еще один вид диагностики, с помощью которого можно выявить, чем недовольны воспитатели, – психологическая игра «Барометр». Опрос в игре не анонимный, педагоги отвечают на вопросы открыто и поясняют свой ответ.

Пригласите воспитателей в музыкальный зал или методический кабинет, где они смогут свободно передвигаться. Подготовьте бумажный скотч и два листа А4: на одном крупно напишите «да», на втором – «нет». С группой из 25 человек игра длится 45–60 минут.

Как провести игру. Наклейте полосу бумажного скотча на пол от одной стены к другой посередине кабинета. На одной стене закрепите лист со словом «да», на противоположной – со словом «нет».

Инструкция к игре: «Я буду задавать вопросы, на которые можно ответить „да“, „нет“, „скорее да“, „скорее нет“, „и да, и нет“. Если вы хотите ответить „да“ или „нет“, переходите к той стене, где закреплен лист с подходящим словом. Место посередине означает ответ „и да, и нет“, между стеной и центральной линией – „скорее да“ или „скорее нет“. Пожалуйста, выбирайте место самостоятельно, не ориентируйтесь на остальных. Есть ли у вас вопросы? Начинаем».

Задайте первый вопрос. После того как педагоги распределятся по кабинету, спросите у нескольких участников: «Почему вы здесь? А вы? Что означает ваша позиция?». В начале игры опрашивайте самых активных воспитателей. Со второго вопроса узнавайте мнение каждого участника. Если есть воспитатели, которые отмалчиваются, озвучьте их позицию сами, например: «Я вижу, что Мария Петровна на однозначном „нет“, Оксана Владимировна и Ольга Сергеевна на однозначном „да“, а Светлана Олеговна говорит, что „скорее да, чем нет“».

Не пытайтесь кого-либо переубедить. Главная задача – дать высказаться и мысленно зафиксировать, о каких проблемах говорят воспитатели. Не записывайте ответы во время игры, это препятствует атмосфере доверия. Наблюдайте за коллегами во время игры. Это позволит вам получить больше информации, взглянуть на воспитателей с другой стороны.

Вопросы к игре «Барометр»

1. Об уважении
• Вы чувствуете, что Вас уважают?

4. Об отдыхе
• Вы часто чувствуете усталость после работы?

• Вы часто сталкиваетесь с неуважением?
• Тон, каким с Вами общаются на работе, Вас устраивает?
• Профессия воспитателя достаточно уважаемая?
• Вы чувствуете, что Ваше мнение ценят?

2. О признании
• Вы получаете благодарность за Ваш труд?
• Вы чувствуете, что Ваш труд важен?
• Вас часто благодарят за Вашу работу?
• Ваши усилия кем-то ценятся?
• Если бы Вы выбирали профессию сейчас, Вы бы стали воспитателем?

3. Об общении
• Вы успеваете пообщаться с коллегами?
• Вы испытываете чувство одиночества?
• Вам хотелось бы больше общаться с коллегами?
• У воспитателя есть время поговорить с коллегами?
• Есть тот, кто всегда готов Вас выслушать?

• Вы энергичны?
• Вы устали?
• Вы хотите отдохнуть?
• Вам стало труднее работать в последнее время?

5. Об эмоциональной безопасности
• Можно ли быть искренней с родителями?
• У Вас случается плохое самочувствие на работе?
• Вас тревожат проверки?
• Атмосфера на работе сложная?
• У Вас бывает недомогание от переживаний?

6. О новизне
• Вы бы хотели разнообразия на работе?
• Самое трудное в работе – это делать изо дня в день одно и то же?
• Работа воспитателя рутинна?
• Вам бывает скучно на работе?
• Вам хочется чего-то нового?

Совет 2. Организуйте профилактику эмоционального неблагополучия

Чтобы восстановить эмоциональные ресурсы воспитателей, используйте методы арт-терапевтической и символической направленности «Вулкан», «Пейзаж», «Яма». На первом этапе занятий воспитатели выполняют задание на самодиагностику в течение 10–15 минут. На втором этапе они ищут индивидуальные способы восстановления эмоциональных ресурсов – до 40 минут.

После того как провели диагностику эмоционального состояния педагогов, приступайте к следующему этапу – повышение уровня психологической грамотности воспитателей в отношении эмоционального здоровья. Оформите тематический стенд или пригласите коллег в психологическую гостиную.

Как оформить тематический стенд. Дайте стенду привлекательное название, например «Забота о себе», «Что такое качество жизни», «Как преодолеть стресс», «Психология для всех». Наполняйте стенд наглядной и краткой информацией. Обновляйте информацию не реже чем раз в два месяца.

Что разместить на стенде. Повесьте памятку о психологических ресурсах личности: источники силы, уверенности, энергии. Опишите экспресс-приемы релаксации и снижения тревоги. Дайте рекомендации, как вести себя с детьми с проблемным поведением и агрессивно настроенными взрослыми. Приведите примеры типичных манипуляций детей и взрослых и приемы антиманипулятивного поведения. Дайте советы по поведению в конфликте.

Если в детском саду есть воспитанники с нарушениями психического и соматического здоровья, разместите на стенде краткий психологический словарик. В нем опишите симптоматику, ограничения и рекомендации по работе с детьми с ОВЗ.

Поместите информацию о том, в какие дни вы принимаете воспитателей на консультацию. Укажите, что все встречи проходят в режиме конфиденциальности.

Работа психологической гостиной. В работе психологической гостиной воспитатели участвуют добровольно. Форма работы – диалогическая: круглый стол, психологическая игра, обмен опытом, тренинг, групповые кейсы.

Как работать с кейсами. Выберите проблему, которой посвятите встречу. Чаще всего воспитатели просят научить: как правильно реагировать на проблемное поведение детей, преодолевать утомления и негативные эмоции, справляться с конфликтами и манипуляциями.

Расскажите кратко о проблеме. Затем предложите участникам разделиться на группы по 4–5 человек. Выдайте каждой группе кейс с проблемной ситуацией. Попросите инсценировать ситуацию и свой вариант реагирования на проблему. Дайте время на подготовку – 15 минут.

После того как выступит каждая группа, предложите обсудить ситуации, обменяться мнениями и опытом, сделать альтернативные предложения, как разрешить проблемы других групп. Выделите на обсуждение 20 минут. По итогам работы составьте памятку с рекомендациями.

Совет 3. Окажите коррекционно-терапевтическую поддержку

Техника «Вулкан». Предложите воспитателям изобразить на листе вулкан. Рисунок вулкана символизирует эмоциональный мир автора. Обратите внимание на окраску: он мрачный, монотонный или яркий. Если у вулкана бурное извержение, то воспитатель способен выразить эмоции вовне; если только дымок, то выражение переживаний непрямое, неполное; выражение эмоций может и вовсе отсутствовать. Камни и лава символизируют тягостные события (удары), травмированность.

Далее попросите участников записать или нарисовать ответ на вопрос: «Чем можно помочь вулкану?». Способ помощи вулкану – источник повышения эмоциональных ресурсов.

Чтобы помочь вулкану, воспитатель может, например, добавить другой вулкан, живые существа или горы рядом, которые символизируют общение, наличие близких, сходных по духу людей рядом. Если добавить воду, реку, дождь, то это будет означать передышку, ресурс извне, который способен снизить остроту накопленных переживаний.

Обзорная площадка или парк аттракционов рядом с вулканом означает, что участник хочет привлечь интерес и симпатию окружающих. Можно изобразить бурное извержение, которое позволяет вылиться накопившейся лаве, – прямое и адресное выражение эмоций.

Если воспитатель не видит никаких способов самопомощи, он говорит о том, что вулкану помочь нельзя. Проведите с ним индивидуальную консультацию о способах борьбы с негативными эмоциями.

Техника «Пейзаж». Попросите педагогов нарисовать пейзаж самого несчастного места на свете. Затем предложите превратить его в счастливое место.

Если участник нарисует людей или взаимодействующих животных, то для него терапевтическое значение имеет общение. Украсит цветами, архитектурными объектами или изменит уродливое на красивое – хочет нравиться и вызывать одобрение. Чтобы избавиться от субъективно опасных элементов среды, он поставит ограду над пропастью и клетки для хищников. Потребность в передышке, пересмотре образа жизни символизирует появление места для отдыха.

Техника «Яма». Участники изображают себя в глубокой яме в лесу. Далее рисуют свои переживания, мысли и дальнейшие действия. Анализируйте, какие чувства изображают воспитатели: страх, тревогу перед будущим, самообвинение, непонимание, гнев или усталость – они характеризуют наиболее тягостные переживания.

Обратите внимание, какой путь воспитатель использует для того, чтобы выбраться из неприятностей. Полагается только на себя, например, лезет вверх, делает ступеньки, цепляется за корни деревьев или зовет на помощь.

Если он ожидает помощь извне, то посмотрите от кого: от друзей и родных или случайных людей. Последний вариант указывает на то, что в реальности он не готов обратиться за помощью к близким. Помощь в рисунке от мужчины, например лесника, грибника, охотника или рыцаря, говорит о том, что в жизни воспитатель также ожидает деятельное участие мужчины. Если помощь приходит от чуда – значит, участник надеется на изменение ситуации без собственных усилий.

После каждой арт-техники обсуждайте с воспитателями пережитые чувства. Попросите озвучить идеи того, как повысить свое эмоциональное состояние с учетом собственных особенностей, например, научиться прямо просить о помощи и сообщать о своей усталости. В конце занятия поблагодарите участников за работу.

© Материал из Справочной системы «Образование».
Подробнее: https://vip.1obraz.ru/#/document/189/699938/44e73962-28be-434d-95f5-96780d7515ee/?of=copy-a55284d95b