

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

Купить в России: <http://mlbv.ru>

Н. В. Овсяник

Воспитание без слез и принуждения: сопровождать и/или управлять?

**Пособие для педагогов
учреждений дошкольного образования**

3-е издание

М о з ы р ь
«Белый Ветер»
2 0 1 4

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

Купить в России: <http://mlbv.ru>

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

Купить в России: <http://mlbv.ru>

УДК 373.2
ББК 74.200.58
О-34

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и детской психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» **А. Н. Белоус**;

педагог-психолог высшей категории Центра КРОиР Партизанского района **Л. Л. Скидельская**

Овсяник, Н. В.

О-34 Воспитание без слез и принуждения: сопровождать и/или управлять? : пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / Н. В. Овсяник. — 3-е изд. — Мозырь : Белый Ветер, 2014. — 109, [3] с. : ил.

ISBN 978-985-542-822-1.

В пособии рассматривается проблема «синдрома эмоционального выгорания» у педагогов, и представлены основные направления преодоления этой проблемы за счет повышения собственной социально-психологической компетентности. В нем описывается опыт работы автора с воспитателями, родителями и психологами, который представлен в виде групповых тренинговых занятий и индивидуальных консультаций, с детальным разбором наиболее часто встречающихся в практике взрослых трудностей. Рассматриваются типичные ситуации в работе педагога учреждения дошкольного образования с предоставлением модели конструктивного выхода из конфликта с детьми и другими взрослыми.

Пособие представляет интерес для воспитателей, гувернеров, администрации, практических психологов, логопедов и дефектологов, специализирующихся на работе с детьми дошкольного возраста, а также для родителей, интересующихся проблемами развития ребенка и эффективного взаимоотношения с ним.

УДК 373.2
ББК 74.200.58

Производственно-практическое издание

ОВСЯНИК Наталья Васильевна

ВОСПИТАНИЕ БЕЗ СЛЕЗ И ПРИНУЖДЕНИЯ: сопровождать и/или управлять?

Пособие для педагогов учреждений дошкольного образования

3-е издание

Главный редактор С. Е. Шумак. Ведущий редактор Т. Д. Сасим

Художник Е. Н. Рогова. Художник обложки Е. Н. Рогова

Компьютерная верстка Т. Д. Сасим

Подписано в печать с оригинал-макета 08.04.2014. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,51. Уч.-изд. л. 4,89. Тираж 613 экз. Заказ 369/5428221-1.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский Дом «Белый Ветер». Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/35 от 16.09.2013. 247760, г. Мозырь, ул. Советская, 198/4. Тел./факс (0236) 32-51-03, 32-51-22. Филиал: 220007, г. Минск, ул. Володько, 30, оф. 417. Тел. (017) 224-66-89, 298-50-26, 298-50-27. book.belveter.by. E-mail: book@belveter.by

ISBN 978-985-542-822-1

© Овсяник Н. В., 2012

© Овсяник Н. В., худ. оформление, 2012

© Оформление. ООО ИД «Белый Ветер», 2012

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

Купить в России: <http://mlbv.ru>

От автора

Дорогие педагоги, логопеды и психологи!

Каждый день родители доверяют вам самое дорогое, что у них есть — своих детей. И от того, насколько грамотно и эффективно вы построите свое взаимоотношение с детьми, как организуете общение между детьми в группе, во многом будет зависеть, как они будут воспринимать окружающий мир, каким они получат опыт взаимоотношений с людьми. Дошкольный возраст как никакой другой характеризуется сильнейшей зависимостью от взрослого и прохождение этого этапа становления личности во многом определяется тем, как складываются отношения ребенка с наиболее значимыми для него лицами: родителями и педагогами учреждения дошкольного образования. Дошкольное детство — это период высокой чувствительности ребенка к воспитательным воздействиям и влияниям общественной среды (В. Н. Мясищев, 1960; Л. И. Божович, 1968; Д. Б. Эльконин, 1960; М. И. Лисина, 1974; А. Н. Леонтьев, 1984; Т. А. Репина, 1988 и др.). Сформированные в дошкольном возрасте навыки и привычки, знания, умения и отношения, мотивы деятельности, могут быть достаточно прочными и устойчивыми, сохраняться не только в измененных, но и в новых условиях. Роль дошкольного детства, сложившихся взаимоотношений не ограничивается дошкольным детством, имея существенное значение для следующих возрастных ступеней ребенка. Психологический контакт между педагогом и ребенком определяет успех любых начинаний воспитателя. От взаимоотношений педагога и ребенка зависит качество образовательного процесса, личностное становление и развитие, как ребенка, так и педагога и их психическое здоровье, прежде всего. Различного рода нарушения во взаимоотношениях педагогов и детей подавляют творческий саморазвивающийся потенциал ребенка, стимулируют негативные чувства, асоциальные формы поведения детей, напряженные состояния педагогов, сопровождаемые в наиболее острых случаях невротическими реакциями, соматическими и психическими заболеваниями.

Но помимо проблемы дошкольного детства в последнее время особенно острой встала проблема соответствия педагога учреждения дошкольного образования современным требованиям общества. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе угрозу повышения нервно-психического напряжения человека, работающего в сфере дошкольного образования, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматическим заболеваниям. Профессиональный труд

педагога учреждения дошкольного образования отличает высокая эмоциональная загруженность и, как следствие этого, с увеличением стажа — появление «педагогического кризиса», «истощения», «выгорания».

Впервые феномен «*психического выгорания*» был описан американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности. В отечественной литературе данный феномен рассматривается как «синдром эмоционального выгорания».

«Синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) характеризуется как состояние психического утомления и разочарования и чаще всего возникает у профессионалов, работающих с людьми. Он сопровождается эмоциональным истощением, деперсонализацией, снижением работоспособности. СЭВ — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» — отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Иногда СЭВ (в иностранной литературе — «burnout») обозначается понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации под влиянием профессиональных стрессов.

Зарубежные исследователи (С. Маслач, Р. Джексон) рассматривают синдром эмоционального выгорания как трехфакторную модель, представленную *эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений*.

В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». Им выделен ряд внешних и внутренних факторов предпосылок, которые провоцируют эмоциональное выгорание.

К внешним факторам относятся уровни материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности. Многие психологи отмечают доминирующую роль этих факторов в возникновении выгорания.

1. Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.

Такая деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них. Профес-

сионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно включаться в решение проблем, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

2. Дестабилизирующая организация деятельности.

Основные ее признаки общеизвестны — нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума» — мелких подробностей, противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, учащихся в классе. При этом дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения — клиенте, потребителе, пациенте и т. д., а затем на взаимоотношениях обеих сторон.

3. Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.

Педагогические работники учреждения дошкольного образования, педагоги-психологи и администрация работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Постоянно приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров. На всех, кто работает с людьми и честно относится к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие вверенных им детей. Плата высока — это нервное перенапряжение. Например, у воспитателей за день проведения занятий в группе детей старшего дошкольного возраста самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются. А как часто бывает, что воспитатель работает каждый полный рабочий день. Насколько истощаются его внутренние силы?

4. Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

Определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель — подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега — коллега». Нервозная обстановка побуждает одних растрчивать эмоции, а других — искать способы экономии психических ресурсов. Рано или поздно осмотнительный человек с крепкими нервами будет склоняться к тактике эмоционального выгорания: держаться от всего и всех подальше, не принимать все близко к сердцу, беречь нервы.

5. Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

У педагогов учреждений дошкольного образования — это дети с «трудным» характером, дети с особенностями нервной системы и с задержками психического развития, родители с «постоянными претензиями», «вечно всем недовольный коллега». В процессе профессиональной деятельности педагога и администрации почти ежедневно попадаетесь родитель или ребенок, который «портит вам нервы» или «доводит до белого каления». В такой ситуации педагог начинает упреждать подобные случаи и прибегать к экономии эмоциональных ресурсов, убеждая себя при помощи формулы: «не следует обращать внимание». В зависимости от статистики своих наблюдений, он добавляет, кого именно надо эмоционально игнорировать: невоспитанных, проблемных, капризных и ворчливых. Механизм психологической защиты найден, но эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, и тогда профессионал не включается в нужды и требования вполне нормального ребенка, адекватно предъявляющие требования родителя, справедливо делающего замечания коллеги. На этой почве возникают недопонимание и конфликт.

К внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, относят следующие факторы:

1. Склонность к эмоциональной ригидности.

Эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан. Например, формирование симптомов «выгорания» будет проходить медленнее у людей эмоциональных, обладающих подвижными нервными процессами. Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты и не позволят ему развиваться.

2. Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности.

Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Часто встречаются случаи, когда по молодости, неопытности и, может быть, наивности, специалист, работающий с людьми, воспринимает проблемы детей и их родителей как свои собственные, «растворяются» в них, утрачивая отстраненность и объективность. И как следствие — «эмоциональное выгорание», неудовлетворенность профессиональной деятельностью.

Симптомы эмоционального выгорания условно разделяют на физические, поведенческие и психологические.

К физическим относятся:

- усталость;
- чувство истощения;

- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- одышка;
- бессонница.

К поведенческим и психологическим:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- профессионал рано приходит на работу и остается надолго;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу на дом;
- чувство неосознанного беспокойства;
- чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды;
- чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство не востребоваемости;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- человек обращает внимание на детали;
- подозрительность;
- чувство всемогущества (власть над судьбой воспитанника);
- ригидность («застывание» на одном виде деятельности, трудности в адаптации к новой ситуации);
- неспособность принимать решения;
- дистанционирование от клиентов и стремление к дистанционированию от коллег;
- повышенное чувство ответственности за воспитанников;
- растущее избегание;
- общая негативная установка на жизненные перспективы;
- злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.

Необходимо отметить еще один факт «эмоционального выгорания» — это его «инфекционность», т. е. способность быстро распространяться в коллективе. Те, кто подвержен выгоранию, становятся циничными, пессимистичными, используют в своей речи саркастические замечания; и взаимодействуя с другими людьми (которые в свою очередь тоже находятся под воздействием такого же стресса), могут быстро превратить целую группу в «собрание выгорающих».

Надо отметить, что «эмоциональное выгорание» — процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому, часто мало

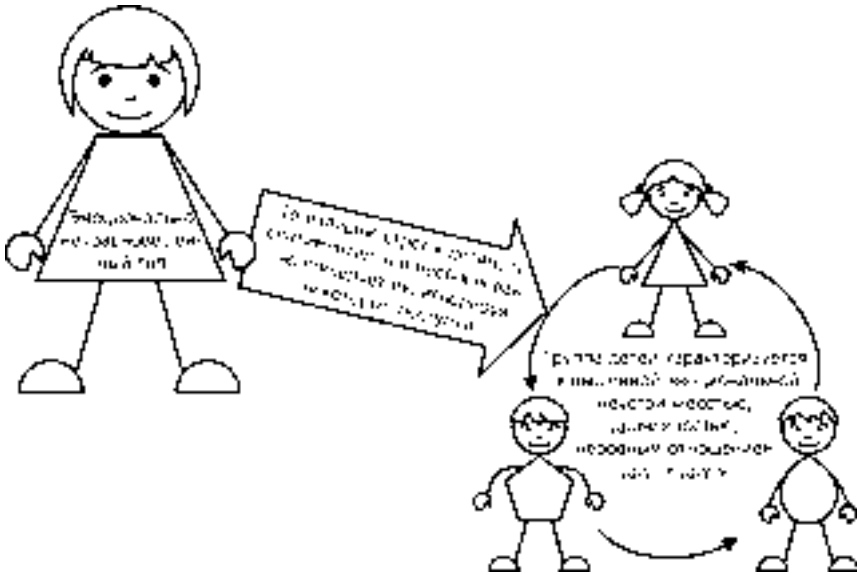
осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении. Многие психологи считают, что «сгорание» не является неизбежным. И поэтому всем работающим в сфере общения, особенно педагогам, необходимо предпринимать профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение «эмоционального выгорания».

Наиболее распространенным средством является *непрерывное психолого-педагогическое образование педагога*, повышение его квалификации. Важными аспектами в профессиональной деятельности педагога является «*социально-психологическая компетентность*» и *саморегуляция*. Под «социально-психологической компетентностью» подразумевается степень понимания как собственных мотивов поведения, так мотивов, целей, стратегий поведения партнеров, а также осмысления препятствий во взаимоотношениях и путей их преодоления. Педагогическая деятельность насыщена разными напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Каждая напряженная ситуация вызывает у педагога эмоциональное напряжение, которое может проявляться в пассивно-защитной (слезах) или в агрессивной форме (окрики, нервное хождение по группе, резкий стук по столу и т. д.). Для снятия эмоционального напряжения и профилактики «эмоционального выгорания» в профессиональной деятельности педагога важное значение имеет систематическая работа по повышению уровня эмоциональной культуры педагога.

Важнейшими показателями эмоциональной культуры педагога является высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, эмпатии и эмоциональной гибкости педагога. Очень важно отметить, что под влиянием опыта общения с воспитателем у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и зарождается очень важная способность — сочувствовать другим людям, переживать их горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками дошкольник впервые осознает, что нужно учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Выделенные К. Роджерсом условия диалогического взаимодействия можно рассматривать и как условия, обеспечивающие положительные взаимоотношения между педагогом и ребенком. В их перечень можно включить: естественность, открытость и спонтанность в выражении субъективных чувств и ощущений, которые возникают между партнерами в каждый отдельный момент их взаимодействия; безусловное позитивное отношение к другим лицам и к самому себе, «забота о другом», принятие его как равноправного партнера по общению; эмпатическое понимание, умение тонко и адекватно сопереживать чувствам, настроению, мыслям другого человека в ходе межличностных контактов с ним. Но для того чтобы обучать всему этому, необходимо владеть этими приемами и сред-

ствами самому. Ведь очень многое во взаимоотношениях с детьми можно понять лучше, если обратиться к своим истинным желаниям и опасениям. Способность к самонаблюдению и самоанализу будет гарантией того, что вы легко сможете ориентироваться в море человеческого общения.

Оказывается, что взаимоотношения детей в группе в большинстве случаев соответствуют тому или другому эмоциональному стилю, которым характеризуется поведение педагога. Например:



Положительное, комфортное общение педагога с детьми возможно при грамотном умении воспитателя выражать перед ними свои чувства, раскрывать свой внутренний мир.

Необходимость саморегуляции возникает тогда, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. В ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям. Или в случае, если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.

Психологические основы саморегуляции включают в себя управление как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями. Зная себя, свои потребности и способы их удовлетворения, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, целого учебного года.

Исходя из выше перечисленных положений, мы разработали данное пособие таким образом, чтобы одновременно отработывались две линии: *«социально-психологическая компетентность»* и *саморегуляция*. Первый раздел пособия позволяет отработать навыки взаимодействия с детьми (индивидуально и в группе), а второй раздел — навыки взаимодействия с коллегами и администрацией.

Регулярное выполнение психотехнических упражнений поможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Материал в пособии структурирован таким образом, что может быть использован и для индивидуальной работы, и как основа или дневник для проведения групповых тренингов. Пособие можно условно разделить на два раздела: 1-й раздел направлен на решение проблем взаимоотношений педагога и детей; 2-й раздел направлен на повышение уровня социально-психологической компетентности и саморегуляции.

Все предложенные ситуации взяты автором из многолетней практики работы практическим психологом.

От всей души желаю вам удачи и успехов в умении управлять своим состоянием и поведением.

Содержание

От автора	3
Личность педагога, стереотипы и синдром «эмоционального выгорания»	11
ПРОБЛЕМА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПЕДАГОГОВ И ДЕТЕЙ	15
Что делать если ребенок плачет при расставании с родителями? . . .	15
Как найти выход из нестандартных ситуаций?	20
Как организовать индивидуальный подход к детям?	23
Как приучить детей к порядку?	27
Кто должен убирать игрушки в группе?	29
Что делать в случае досадного нарушения правил?	31
Как разрешать детские споры и как научить детей дружить между собой?	35
Физическая активность или дисциплина?	40
Сравнивать или нет?	42
Как избежать ревности?	44
Как говорить, чтобы доходило?	46
Как воспитывать и не ломать детей?	48
ПРАКТИКУМ КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ ПЕДАГОГА	51
Эффективное общение — что это?	51
Как избегать конфликтов при общении?	84
Список использованных источников	111