

# **Психологическая безопасность личности педагога, работающего с детьми с ОВЗ**

**ПСИХОЛОГ**  
**ГКУ СО «СОВЕТСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**  
**НАСЕЛЕНИЯ» г. Волгограда**  
*Лариса Евгеньевна Выждакова*

# Вопросы вебинара:

- \* Определения понятий «личность», «психологическая безопасность».
- \* Признаки готовности педагога к работе с детьми с ОВЗ.
- \* Особенности педагогического взаимодействия с родителями детей с ОВЗ.
- \* Эмоциональное выгорание: симптомы, профилактика.
- \* Практические вопросы.



## \* Понятия «личность», «психологическая безопасность»

Личность – совокупность общественных отношений, реализующихся в многообразных деятельности ( А.Н. Леонтьев).

Личность – "живой человек из плоти и крови", вплетенный во множество отношений к миру; эпицентр "взрывных" изменений бытия; бытие, переходящее в идеальную форму ( С.Л. Рубинштейн).

Личность – субъект жизни: активный, ответственный, обладающий способностью к временной регуляции жизни и разрешению жизненных противоречий (К.А. Абульханова)

Личность – общественный индивид, объект и субъект социальных отношений и исторического процесса, проявляющий себя в общении, в деятельности, в поведении (В.А.Ганзен).

Понятие личности обозначает человеческого индивида как члена общества, обобщает интегрированные в нем социально значимые черты (И.С. Кон).

Личность – субъект общественного поведения и коммуникации (Б.Г. Ананьев).

Личность – человек как общественный индивидуум, субъект познания и объективного преобразования мира, разумное существо, обладающее речью и способное к трудовой деятельности (А.В. Петровский).

Личность – человек как носитель сознания (К.К. Платонов).

Личность есть формирующаяся в течение жизни совокупность индивидуальных психологических особенностей, которые определяют своеобразное для данного человека отношение к себе, обществу и окружающему миру в целом (Ю.В. Щербатых).

Личность - это конкретный человек, который является носителем сознания, способный к познанию, переживаниям, преобразованию окружающего мира и строящий определенные отношения с этим миром и с миром других личностей (М.Н. Щербаков)

# ЧЕЛОВЕК, ИНДИВИД, ЛИЧНОСТЬ.

**Индивид** – отдельно взятый представитель рода человеческого

**Индивид** – отдельный человек как уникальное сочетание его врожденных и приобретенных свойств

**Индивидуальные признаки** – это признаки, характеризующие человека как одного из многих себе подобных

**Индивидуальность** - сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, отличие от других людей.

**Личность** – человек как социальное существо с присущими ему чертами и отношениями, проявляющимися во взаимодействии с людьми, обществом, государством.

**Личность** – устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида как члена того или иного общества или общности.

Проблемы психологической безопасности личности являются областью научного исследования психологии безопасности. Данная психологическая наука изучает закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной саморегуляции поведения с целью сохранения целостности, устойчивости и стабильности личности или группы людей как психологических систем.

Рассматривая понятие психологической безопасности, С.К. Рощин и В.А. Соснин проанализировали содержание этого понятия на основе определений, даваемых в толковых словарях различных стран. В процессе изучения академических толковых словарей русского, английского, французского и немецкого языков было выявлено, что в общественном сознании понятие «безопасность» связывается не столько «с отсутствием угрозы», сколько с состоянием, чувствами и переживаниями человека. В разных культурах сформировались примерно одинаковые представления о безопасности, акцент в которых делается на чувствах и переживаниях человека, связанных с его положением в настоящем и перспективами на будущее.

Исходя из результатов проведенного анализа, авторы сформулировали определение психологической безопасности как состояния общественного сознания, при котором общество в целом и каждая отдельная личность воспринимают существующее качество жизни как адекватное и надежное, так как оно создает оптимальные возможности для удовлетворения естественных и социальных потребностей личности в настоящем и дает им основания для уверенности в будущем.

Во взаимосвязи с изложенным материалом, понятие «психологическая безопасность личности» необходимо обозначить как состояние индивидуальной защищенности, от информационно-психологических воздействий, вызывающих в психологической сфере изменения дисфункционального и дезадапционного характера. Психологическая безопасность личности проявляется в состоянии защищенности психики личности от действия многообразных факторов.

Психологическую безопасность можно рассматривать как процесс, ввиду того, что психологическая безопасность создается каждый раз заново ввиду изменения социальной обстановки, социального окружения, ценностей и установок личности.

Таким образом, психологическая безопасность рассматривается как состояние защищенности личности, обеспечивающее ее целостность как активного социального субъекта.

Психологическая безопасность личности зависит внешних и внутренних факторов, каждый из которых имеет определенную степень агрессивности воздействия.

К внешним факторам относятся источники психологического воздействия, само специфическое психологическое воздействие, а также социальная среда-фон.

К внутренним факторам зачастую относят знания человека, его индивидуальные особенности.

Психологическую безопасность личности обеспечивает уровень психологической защита. Психологическая защита представляет собой сложную систему социальных, социально-психологических и индивидуальных механизмов, которая обеспечивает психологическую безопасность человека в обществе как личности и активного социального субъекта, его психологическую защищенность в условиях воздействия разнообразных внешних и внутренних факторов.



Предвидеть возникновение психологической опасности личности довольно сложно. Само содержание понятия безопасность означает отсутствие опасностей или возможность надежной защиты от них. Опасность же рассматривается как наличие и действие различных факторов, которые являются деструктивными, дестабилизирующими и угрожающими. Понятие психологическая безопасность чаще всего раскрывается через использование понятий психического здоровья и угрозы.

Внешние источники:

1. государство и государственные органы управления;
2. общество;
3. социальные группы;

Внутренние источники угроз психологической безопасности личности:

1. Биопсихосоциальная природа человека.
2. Особенности формирования и функционирования психики личности.

Безопасность личности определяется тремя факторами:

1. человеческий фактор,
2. фактор среды,
3. фактор защищенности.

Человеческий фактор и фактор среды являются основными. Человеческий фактор – это различные реакции человека на опасность.

Среда ассоциируется с физической и социальной составляющей.

В социальной среде выделяют макро-и микросоциальный уровни. Микросоциальная среда представлена демографическими, экономическими и другими факторами, микросреда – непосредственным окружением человека - семьей, профессиональными группами и т. д.

Фактор защищенности - это средства, которыми люди пользуются для защиты от тревожных и опасных ситуаций, они могут быть как социальными, физическими, так и чисто психическими.

Уровень защищенности зависит от степени конструктивности и активности поведения и деятельности человека. При этом важным условием конструктивного поведения выступает адекватная социализация инстинктов, потребностей и мотивов деятельности, т. е. удовлетворение нужд человека.

Относительно критериев и показателей, в которых проявляется состояние психологической безопасности, следует отметить, что согласно природе психического состояния человека, оно должно включать в себя как субъективные, так и объективные, наблюдаемые показатели (переживания и поведение).

В результате теоретического анализа нами выделены объективные и субъективные параметры психологической безопасности личности человека, включающие:

- 1) защищённость (субъективное переживание и соответствующие этому переживанию объективные поведенческие маркеры);
- 2) удовлетворённость (субъективное переживание и соответствующие ему объективные поведенческие проявления);
- 3) уверенность в себе (субъективное переживание, а также объективные поведенческие признаки, соответствующие данному переживанию).

Защищенность – психическое состояние, отражающее психическую безопасность, проявляющуюся в виде переживания личностью своей защищённости в конкретной жизненной ситуации. Среди критериев состояния защищенности выделяют следующие:

- 1) переживание поддержки со стороны социального окружения;
- 2) переживание поддержки со стороны родителей;
- 3) переживание симпатии со сверстников.

Как известно, социальная и семейная поддержка выступает внешним ресурсом, позволяющим личности сохранить собственное «Я» в сложных социальных ситуациях.

Удовлетворенность. Применительно к состоянию психологической безопасности личности переживание удовлетворённости затрагивает важные сферы и аспекты социальных отношений. В данный критерий состояния психологической безопасности включены следующие аспекты удовлетворённости:

1. субъективное благополучие как интегральный показатель удовлетворенности;
2. переживание эмоционально-положительного отношения со стороны референтных групп;
3. переживание эмоционально-положительного отношения со стороны ровесников;
4. переживание удовлетворенности своей деятельностью.

Уверенность в себе. В этом критерии состояния психологической безопасности личности выделяют следующие два аспекта:

1. особенности личной тревожности;
2. переживание уверенности в себе в трудных ситуациях и общении.

Тревожность личности способствует нарушению состояния ее психологической безопасности и противоположна уверенности в себе.

Уверенность в себе, согласно отечественным и зарубежным исследованиям тесно связана с психологическим здоровьем личности, ее способностью сохранять свою целостность и эффективность в различных сферах деятельности. В целом необходимо отметить, что психологическая безопасность личности имеет социально-психологический характер, поскольку она функционирует и проявляется в системе социальных отношений личности, в области межличностного взаимодействия и общения с другими людьми, формируя целостное системное образование -- социально-психологическую безопасность личности. Психологическая безопасность личности представляет собой мотивационное, оценочное и коммуникативное образование, которое направляет, организует, ориентирует поведение человека на определенные цели. Каждой личности присуща своя структура психологической безопасности, достижение которой может быть оптимизировано.

Перспективным направлением решения проблемы создания условий, обеспечивающих безопасную профессиональную деятельность педагога, может служить интеграция идей модели профессионального развития, разработанной Л.М. Митиной. Данная модель неслучайно получила широкое признание и распространение, поскольку она характеризует конструктивный путь личности в профессии, тогда как модель адаптивного поведения определяет деструктивный путь в профессии, путь стагнации и невротизации специалиста. Л.М. Митиной предложены возможности коррекции модели профессиональной жизнедеятельности педагога, которые будучи соответствующим образом переработаны, могут послужить также основой для построения модели психологической безопасности личности педагога.

Психологическая безопасность личности – структурированная социальная реальность, которая не является простым результатом процессов, а содержит структурирующие элементы, способствующие специальным изменениям. Структуру и содержание психологической безопасности личности мы рассматриваем в рамках единого системно-структурного подхода.

Наиболее существенное развитие структурная теория личности получила в работах Б. Г. Ананьева, Г. А. Ковалева, В. С. Мерлина, К. К. Платонова, Л. М. Митиной и др. В целом можно отметить, что в психологической структуре личности выделяют: направленность, способности, темперамент, характер, особенности самосознания. К. К. Платонов выдвинул идею иерархического построения структуры личности. В. С. Мерлина считает, что в качестве исходных элементов структуры личности должны выступать ее свойства, поэтому под структурой личности следует понимать связь, организацию свойств личности. В основу построения нашей концепции структурно-иерархической модели личности педагога (учителя), обеспечивающей психологическую безопасность учащихся, положены следующие принципы:

- личность понимается как целостное образование, включающее в себя множество взаимосвязанных характеристик и элементов;
- принцип иерархического упорядочивания уровней по степени представленности в них биологических и социальных сторон личности;
- профессионализация личности приводит к формированию особых качеств и черт, присущих представителям данной профессии, которые облегчают выполнение профессиональной деятельности и приводят к выработке оптимальных способов и приемов ее осуществления.

В начале определения компонентов, вошедших в состав структурно-иерархической модели личности, мы опирались на концепцию профессионального развития личности. Многочисленные исследования, проведенные под руководством Митиной Л.М. (1994-2010), дали возможность выделить и описать интегральные характеристики труда учителя: педагогическая направленность, педагогическая компетентность, педагогическая гибкость, которые по существу являются интегральными характеристиками личности учителя, обуславливающими эффективность педагогического труда в целом.

И. А. Баева и сотрудники лаборатории «Психологическая культура и безопасность в образовании» РГПУ им. А. И. Герцена рассматривают структуру психологии безопасности в двух аспектах: психологическая безопасность среды и психологическая безопасность личности. «Психологическая безопасность среды в социальном аспекте определена как состояние среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии людей, способствующее удовлетворению основных потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и как следствие, обеспечивающее психологическую защищенность ее участников.



Психологическая безопасность личности проявляется в ее способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. Психологическая безопасность личности отражается в переживаниях личности защищенности/ незащищенности в конкретной жизненной ситуации».

При определении психологической безопасности личности И. А. Баева акцентирует внимание на такой характеристике, как «устойчивость личности». «Устойчивость» нами (Митина Л.М., Ефимова Н.С.) рассматривается, как одна из характеристик гибкости. Для выбора соответствующей модели действий адекватной нестандартной ситуации, только «устойчивости» недостаточно – необходимы характеристики «вариативности», которые позволяют быстро перестраиваться адекватно возникшей ситуации.

Основываясь на теоретическом анализе и экспериментальных исследованиях личности педагога, установлено, что к качествам, составляющим внутренние условия психологической безопасности, принадлежат темпераментально-характерологические интегральные характеристики. Важным условием психологической безопасности педагога является готовность к безопасному взаимодействию (педагогическому общению) и безопасной профессиональной (педагогической) деятельности. Особо нами выделяется направленность педагога на безопасность по отношению к себе, другим людям и окружающей действительности. Данная направленность рассматривается как принцип «не навреди» в связи с профессиональной деятельностью педагогов.

Как мы уже упоминали ранее, особое место в структуре личности занимает характеристика устойчивости, которую мы рассматриваем как одну из составляющих гибкости. Основываясь на исследованиях (Митина Л.М., Вачков И.С., Асмоковец Е.С., Аветисян К.А., Ефимова Н.С.), нами проанализирована структура педагогической гибкости. Педагогическая гибкость представляет сочетание определенных характерологических свойств, объединенных внутренними взаимосвязями в блоки: интеллектуальная, эмоциональная, поведенческая стабильность (устойчивость) и вариативность.

Личностные характеристики вариативности позволяют быстро перестраиваться, адекватно ситуации проявлять свое эмоциональное состояние, менять свое поведение в зависимости от условий, т.е. вариативность обеспечивает своевременный отказ от неэффективных идей, поиск нового решения, позитивную эмоциональную экспрессивность и социальную смелость, и артистизм в ролевом поведении. Однако только характеристики вариативности не позволяют личности доводить намеченные задачи до логического завершения, поэтому для их уравнивания необходимы личностные характеристики стабильности (устойчивости).



Среди основных личностных характеристик стабильности (устойчивости) в интеллектуальной сфере можно выделить самостоятельность мышления, устойчивые познавательные потребности, в эмоциональной сфере – это отсутствие склонности к переживаниям страха и гнева, в поведенческой сфере – социальная нормативность поведения. В профессиональной деятельности учителя психологическая устойчивость как личностное качество, связанное с направленностью учителя, приобретает особое значение: она может выполнять две функции. Во-первых, высокий уровень эмоциональной устойчивости сохраняет необходимую для профессиональной деятельности педагога благоприятную психологическую атмосферу, интеллектуальная – самостоятельность и устойчивость познавательной потребности, поведенческая – социальную нормативность поведения. Во-вторых, эмоциональная устойчивость сохраняет психическое и физическое здоровье участников образовательного процесса, т.е. обеспечивает психологическую безопасность.

Таким образом, гибкость как интегральная характеристика личности педагога обеспечивает ему возможность успешного разрешения широкого спектра профессиональных и жизненных проблем в разнообразных условиях образовательной среды.

Современные проблемы общества, связанные с увеличением социальной дезадаптации и различных вариантов девиантного поведения детей, подростков, юношества ставят педагогов перед необходимостью овладения компетенцией в области социальной и психологической безопасности. Данная компетенция является необходимым компонентом педагогической компетентности и обуславливает адекватность поведения в профессиональной деятельности, сохранение и укрепление психического здоровья учителя.

На основе полученных в ходе экспериментального исследования личностных характеристик учителя нами была разработана и представлена структурно-иерархическая модель личности педагога, обеспечивающего психологическую безопасность учащихся.





В результате мы можем сформулировать следующее определение психологической безопасности личности.

Психологическая безопасность личности педагога проявляется: в направленности его на безопасность по отношению к себе, другим людям и окружающей действительности; психологической и социальной компетентности в области безопасности; в способности личности с одной стороны сохранять устойчивость (стабильность) в среде с определенными параметрами и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям; с другой стороны проявлять эмоциональную экспрессивность, интеллектуальную, поведенческую вариативность, определяющую оптимальную позицию субъекта в данных средовых условиях.

Результаты, проведенных психологических практикумов для учителей Москвы и Московской области показали, что психологическим условием, обеспечивающим повышение уровня психологической безопасности личности, является развитие самосознания, включающее самопознание (безопасный тип личности), самоотношение (адекватная самооценка), саморегуляцию (уравновешенность, способность регулировать эмоциональное состояние).

Безопасность можно рассматривать на разных уровнях: индивидуальную безопасность человека, безопасность общества и семьи (как ячейки общества), государственную безопасность, планетарную безопасность. Человек как субъект безопасности может стать и организатором, и разрушителем, как собственной, так и общественной, государственной безопасности и даже поставить под угрозу существования нашу планету. Психологическая безопасность является ведущей характеристикой, определяющей развитие социально и психологически здоровой личности.

# Признаки готовности педагога к работе с детьми, имеющими ОВЗ

## Модель профессиональной подготовки педагога, работающего с детьми с ОВЗ





Прежде всего необходимо понять, из каких составляющих складывается компетенция педагога, позволяющая работать с детьми, имеющими ОВЗ. Для этого обратимся к тексту Профессионального стандарта педагога. Сложность работы с данным документом заключается в том, что необходимые для работы с детьми с особыми образовательными потребностями знания, умения и трудовые действия обозначены в нем разрозненно. Итак, в деятельности по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования для должностей учитель и воспитатель в общепедагогической функции обучение читаем:

- «Необходимые знания: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики»

- «Необходимые умения: использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

В функции «развивающая деятельность» значится:

1.«Необходимые знания: основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей»

2.«Необходимые умения:

- владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья

- осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ

- понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.)

разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся»

### 3. «Трудовые действия:

- освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью
- взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума
- разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка
- освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу».

Наиболее полно и в логическом порядке компетенции, необходимые педагогам для осуществления работы с детьми, нуждающимися в организации особых образовательных условий, изложены в практико-ориентированной монографии Е.А. Ямбурга и С.Д. Забрамной «Управление службой сопровождения детей в условиях образовательной организации».

Для получения общих представлений об уровне развития основных компонентов компетенции, позволяющей работать с детьми с ОВЗ, руководителем может быть использован метод анкетирования. С целью повышения искренности получаемых ответов анкетирование можно проводить анонимно. Вопросы анкеты составлялись таким образом, чтобы выявить установки, знания, умения и наличие у педагогов опыта трудовых действий, связанных с данной компетенцией. Анализ полученных данных позволяет сформировать представление об уровне развития в целом данной компетенции в конкретном педагогическом коллективе и выявить наиболее проблемные зоны, над которыми предстоит дальнейшая работа.

Результаты проведенного анкетирования позволяют сделать следующие выводы о наиболее проблемных зонах в подготовке педагогов к работе с детьми с ОВЗ:

- культура инклюзивного образования пока не сформирована, т.к. на уровне отношения 70% педагогов считают, что детям с ОВЗ лучше получать образование в школах коррекционных видов
- профессиональная установка на работу с детьми с ОВЗ находится в стадии формирования, т.к. только около пятой части педагогов считают себя мотивационно готовыми к работе с учащимися, имеющими особые образовательные потребности
- у педагогов имеет место недостаточный уровень специальных знаний, позволяющих осуществлять работу с детьми с ОВЗ (94% не имеют специальных знаний или обладают ими в минимальной степени, только 22% способны понимать документацию педагогов-специалистов)
- уровень профессиональных умений по применению специальных технологий, методов, приёмов коррекционно-развивающей работы также недостаточен
- опыт взаимодействия педагогов со специалистами ПМПк минимален, т.к. 68% не участвовали в работе ПМПк ни разу или имели подобный опыт 1-2 раза.

После проведения исследования готовности педагогов к работе с детьми, имеющими особые образовательные потребности, необходимо задуматься о планировании деятельности в образовательной организации, позволяющей повысить уровень компетентности педагогов по данной проблеме. По результатам проведенного исследования можно определить следующие основные направления работы образовательного комплекса:

- целенаправленное формирование корпоративной культуры инклюзивного образования;
- налаживание сетевого взаимодействия с образовательными организациями, имеющими успешный опыт инклюзивной практики, с центрами психолого-медико-социального сопровождения, коррекционными школами;
- организация планомерной адекватной единообразной работы психолого-медико-педагогического консилиума;
- формирование материально-технической базы для обеспечения специальных образовательных условий разным категориям детей с ОВЗ;
- осуществление преемственности в обучении, развитии и психолого-педагогическом сопровождении детей, имеющих ОВЗ, на всех ступенях в условиях образовательного комплекса.

# Особенности педагогического взаимодействия с родителями, имеющими детей с ОВЗ

Работа с родителями данной категории детей имеет свою специфику. В результате рождения ребенка с ОВЗ отношения внутри семьи, которые связаны с колоссальной эмоциональной нагрузкой, которую несут члены семьи такого ребенка. Изменения у родителей детей с ОВЗ происходят на 3 уровнях:

- Психологическом: сильный стресс от осознания рождения больного ребенка оказывает деформирующее воздействие на психику родителей, в первую очередь у мамы: у них возникает отчаяние, растерянность, тревожность, фрустрация из-за отсутствия положительной динамики в развитии ребенка, пассивность, агрессия, негативизм и др.
- Социальном: деформируются взаимоотношения между родителями, система отношений членов семьи с окружающим социумом: семья становится малообщительной и избирательной в контактах из-за чувства стыда, страха, боязни непонимания, недоверия к миру; матери часто не могут реализовать себя в профессиональной деятельности, т.к. уход за ребенком с ОВЗ занимает большую часть их времени.
- Соматическом: из-за длительного воздействия стресса родители находятся в постоянной депрессии, истощении, что приводит к возникновению различных заболеваний.

Система социально-педагогической помощи должна быть направлена не на подмену семьи, а на развитие ее собственных ресурсов и инициативы, так как только превращение семьи в активного субъекта социально-педагогической деятельности является решающим фактором эффективности процессов реабилитации и интеграции ребенка. Во многом это зависит от типа внутрисемейных отношений и стиля семейного воспитания. По этим признакам семьи, имеющие детей со значительными отклонениями развития (с инвалидностью), можно дифференцировать на четыре группы.

Первая группа – родители с выраженным расширением сферы родительских чувств. Характерный для них стиль воспитания – гиперопеки, когда ребенок является центром всей жизнедеятельности семьи, в связи, с чем коммуникативные связи с окружением деформированы. Родители имеют неадекватные представления о потенциальных возможностях своего ребенка, у матери отмечается гипертрофированное чувство тревожности и нервно-психической напряженности.



В качестве главной причины нарушений семейного микроклимата в этих семьях можно назвать систематические супружеские конфликты. Стиль поведения взрослых членов семьи (мать, бабушка) характеризуется сверхзаботливым отношением к ребенку, мелочной регламентацией образа жизни семьи в зависимости от самочувствия ребёнка, ограничением социальных контактов. В зависимости от возраста ребенка повышается и уровень потворствующей гиперпротекции (фобия утраты ребенка). Этот стиль семейного воспитания характерен для большинства семей матерей-одиночек. Такой стиль семейного воспитания оказывает негативное влияние на формирование личности ребенка, что проявляется в эгоцентризме, повышенной зависимости, отсутствии активности, снижении самооценки ребенка.



Вторая группа семей характеризуется стилем холодного общения - гипопротекцией, снижением эмоциональных контактов родителей с ребенком, проекцией на ребенка со стороны обоих родителей или одного из них собственных нежелательных качеств. Родители фиксируют излишнее внимание на лечении ребенка, предъявляя завышенные требования к медицинскому персоналу, пытаются компенсировать собственный психический дискомфорт за счет эмоционального отвержения ребенка. Отношение к стрессовой ситуации накладывает сильный отпечаток на способ выхода из нее, который избирает семья. Именно в этих семьях наиболее часто встречаются случаи скрытого алкоголизма родителей. Подобный стиль общения в семье ведет к формированию в личности ребенка эмоциональной неустойчивости, высокой тревожности, нервно-психической напряженности, порождает комплекс неполноценности, эмоциональную беззащитность, неуверенность в своих силах.

Третью группу семей характеризует стиль сотрудничества – конструктивная и гибкая форма взаимоотношений родителей и ребенка в совместной деятельности.

Как образ жизни, такой стиль возникает при вере родителей в успех своего ребенка и сильные стороны его природы, при последовательном осмыслении необходимого объема помощи, развитии самостоятельности ребенка в процессе становления особых способов его взаимодействия с окружающим миром. Родители из этой группы семей отмечают, что рождение такого ребенка не стало фактором, ухудшившим отношения между супругами, «беда сплотила», объединила в экстремальной ситуации, укрепила взаимопомощь, «опору друг на друга». В этих семьях отмечаются устойчивый познавательный интерес родителей к организации социально-педагогического процесса, ежедневные содружество и диалог в выборе целей и программ совместной с ребенком деятельности, поощрение детской самостоятельности, постоянная поддержка и сочувствие при неудачах. Родители этой группы обладают наиболее высоким образовательным уровнем по сравнению с представителями других групп, имеют опыт переживания стрессогенных ситуаций. Такой стиль семейного воспитания способствует развитию у ребенка чувства защищенности, уверенности в себе, потребности в активном установлении межличностных отношений, как в семье, так и вне дома.

Четвертая группа семей имеет репрессивный стиль семейного общения, который характеризуется родительской установкой на авторитарную лидирующую позицию (чаще отцовскую). Как образ отношений проявляется в пессимистическом взгляде на будущее ребенка, в постоянном ограничении его прав, в жестких родительских предписаниях, неисполнение которых наказывается. В этих семьях от ребенка требуют неукоснительного выполнения всех заданий, упражнений, распоряжений, не учитывая при этом его двигательных, психических и интеллектуальных возможностей. За отказ от выполнения этих требований нередко прибегают к физическим наказаниям. При таком стиле воспитания у детей отмечаются аффективно-агрессивное поведение, плаксивость, раздражительность, повышенная возбудимость. Это в еще большей степени осложняет их физическое и психическое состояние.

Гендерная характеристика семей подтверждает тот факт, что женщины являются основными членами семьи, несущими всю тяжесть заботы о ребенке. В семьях, имеющих детей с инвалидностью, очень высок процент разводов.

Наличие ребенка-инвалида отрицательно влияет на других детей в семье. Им меньше уделяется внимания, уменьшаются возможности для культурного досуга, они хуже учатся, чаще болеют из-за недосмотра родителей. Психологическая напряженность в таких семьях поддерживается психологическим угнетением детей из-за негативного отношения окружающих к их семье, они редко общаются с детьми из других семей. Не все дети в состоянии правильно оценить и понять внимание родителей к больному ребенку, их постоянную усталость в обстановке угнетенного, постоянно тревожного семейного климата. Нередко такая семья испытывает отрицательное отношение со стороны окружающих, особенно соседей, которых раздражают некомфортные условия существования рядом (нарушение спокойствия, тишины, особенно если ребенок-инвалид с задержкой умственного развития или его поведение негативно влияет на здоровье детского окружения).

## Эмоциональное выгорание - симптомы, профилактика

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Высокая эмоциональная включённость в деятельность, жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), организационные моменты педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет) и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. В связи с этим встаёт необходимость теоретического и практического изучения данного вопроса.

Для начала рассмотрим причины возникновения этого синдрома.

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации, возникающей от нервно-психического напряжения. Одним из способов такой психологической защиты и является синдром эмоционального выгорания. Основная причина синдрома- это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Часто синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жёсткой, нерациональной политикой администрации. Результат тотального контроля- возникновение чувства бесполезности своей деятельности. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлечённости в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и , соответственно, к выгоранию.

Представим ситуацию, когда у человека возникает несоответствие между собственными этическими принципами и ценностями и требованиями, которые предъявляет работа. Если для работника важно удержаться на этом рабочем месте, то постепенно идёт привыкание к нарушению собственных принципов, снижается их эмоциональная значимость.

Как уже сказано, СЭВ выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия. Выгорание- это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Данное явление «заразно»: те, кто подвержен СЭВ, становятся циниками, негативистами и пессимистами, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».





Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, - всех, чья деятельность невозможна без общения .

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека .

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к профессиональной непригодности:

#### ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

### ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



## ТРИ АСПЕКТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**ПЕРВЫЙ** – снижение самооценки.

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

**ВТОРОЙ** – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

**ТРЕТИЙ** – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

# СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## ПЕРВАЯ ГРУППА:

### Психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам , но и по утрам;
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды;
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

## ВТОРАЯ ГРУППА:

### Социально-психологические симптомы:

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

## ТРЕТЬЯ ГРУППА:

### поведенческие симптомы

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Анализ психических состояний во время проявления СЭВ показывает, что эмоциональное выгорание является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску. Оно является неравновесным и отклоняется от оптимального уровня как в сторону снижения психической активности, так и в сторону повышения.

Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Появление новых требований к оформлению документации, введение в базовые классы детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность.



Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог не только в силах давать знания по программе, но и способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья учащихся невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

Существенная роль в борьбе с СЭВ отводится, прежде всего, самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания);
- использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

- уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);
- эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).



В целях направленной профилактики СЭВ следует:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем;

Чаще бывать на природе! Не только ягоды и грибы собирать, но и любоваться природой, обнять осинку, чтоб забрала плохую энергетику, обнять берёзу, чтобы получить заряд добра и бодрости.

## Немного истории

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

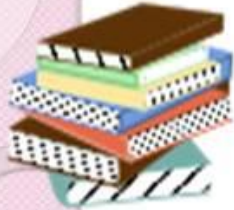


# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ выгорание –

*это синдром,*

*развивающийся на фоне  
хронического стресса и  
ведущий к истощению  
эмоциональных,  
энергетических и  
личностных ресурсов  
работающего человека.*





## Причины напряженности педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
- Нестабильность заработной платы

## Проявление СЭВ у педагогов (по стажу работы):

- Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет
- 8–11% – от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты)
- 22% – от 15 до 20 лет



# Стадии ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- 1. Снижение самооценки.*
- 2. Стадия одиночества.*
- 3. Эмоциональное истощение, соматизация, ПОТЕРЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ!*



# Психоэмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание  
личных достижений



Ослабление  
защиты  
организма



Потеря  
трудоспособности!

# Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.



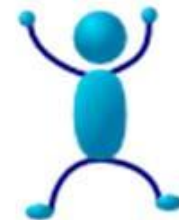


# 1. Физиологическая саморегуляция.

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь».



Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

## Способы физиологической саморегуляции:

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.



## Способы физиологической саморегуляции:

- РЕЛАКСАЦИЯ — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.





## 2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

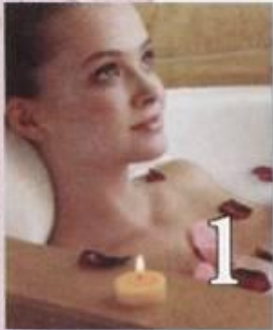


- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.





# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



- баня, сауна, массаж;

- горячая ванна

- с пеной;



- СПА-процедуры.

### 3. Способы эмоциональной саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

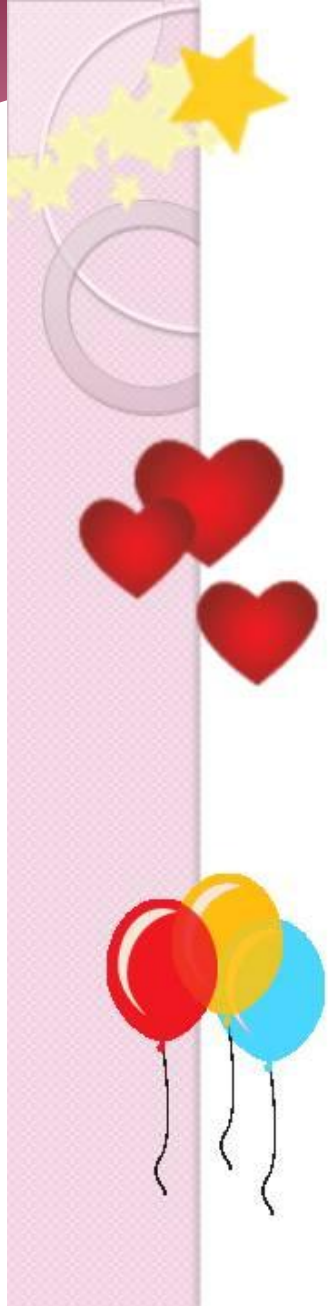
# Способы эмоциональной саморегуляции:



- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .

## САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня **не менее 3–5 раз.**
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:  
**«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!»,  
«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я  
ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я  
ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».**
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.





## **ВЫВОДЫ:**

- **ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!**
- **НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!**



[http://900igr.net/prezentatsii/pedagogika/Pro  
filaktika-emotsionalnogo-vygoranija-pedagog  
ov/020-Spasibo-za-vnimanie.html#](http://900igr.net/prezentatsii/pedagogika/Pro_filaktika-emotsionalnogo-vygoranija-pedagogov/020-Spasibo-za-vnimanie.html#)

# ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ- УЛЫБКА!!!

