

*Богомолова Наталия Владимировна,
преподаватель-концертмейстер,*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СИМФЕРОПОЛЬСКАЯ ДЕТСКАЯ
МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМ.ЮРИЯ БОГАТИКОВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ Г.
СИМФЕРОПОЛЬ**

ЛИЧНОСТНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ТРАНСФОРМАЦИЯ ЕГО В КУЛЬТУРУ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ



1. Актуальность проблемы.

Сказки любят и взрослые, и дети. Вырастая, вливаясь или создавая свои коллективы мы встречаем Бабу-Ягу, которая всегда против, а представляет собой милостивую женщину: Золушку, которая трудится без сна и отдыха, взваливая на себя часто чужие обязанности, но Золушка гордится этим, в тайне надеясь, что, когда она выйдет на пенсию – будет счастлива, и её оценят по заслугам. Но всегда бывает иначе: с глаз долой, из сердца вон.

Встречаем в любом коллективе Сладкозвучную Русалку, которая обещаниями заманивает путника, но усыпив его бдительность безжалостно топит его. Наблюдаем

Принцессу на Горошине, – эта вечно недовольная особа, но при этом чужие заслуги преуменьшает, а свои – преувеличивает. В любом коллективе это есть.

Мы делимся на холериков, сангвиников, флегматиков и меланхоликов – это известные психотипы. Ещё есть **аудиалы** (воспринимающие мир через вербальное общение, то есть слово), **визуалы** (этим людям нужен толчок, сигнал, образ) и **кинестетики** (изучающие окружающий мир руками, ладонями, запахами).

Люди являются носителями I и II сигнальных систем.

I - порядок в бумагах, нигде никогда не опаздывают, действует по правилам, по инструкции и это здорово;

II - сигнал "живчики", творческий хаос в голове в расписании, их нельзя загнать в четкие рамки, так как всё время "приходят новые вводные, распоряжения и всё это надо было сделать уже "вчера". Но представители этой сигнальной системы чётко помнят, где лежит та или иная нужная им раз в год бумажка, её цвет и форма, это тоже замечательно – вот такие мы все разные.

Загляните в педагогический ящик и вы сразу поймете, кто и где, и что.

2. Социально-психологические факторы.

В психологическом плане внутри нас живёт как бы сразу три человека:

Родитель	Взрослый	Дитя
да, нет, можно, нельзя, четкость установок, бескомпромиссность	взывает к чувству долга, ищет справедливости, доказывает свою правоту, стремится говорить правду в лицо	хочу, не хочу, давит на жалость, перекладывает свои проблемы на плечи других.

Чем же зрелая личность отличается от незрелой застрявший в детстве?

Причём зрелой личностью может быть и умный понимающий ребёнок, а незрелый – капризный дедушка или сплетничающая старушка.

Зрелая личность – работает над собой, над своим личностным ростом и развивается, часто имеет любимое хобби. Свои дела решает сама, не думает, как

выглядит в глазах других людей, всегда имеет свое собственное мнение. Старается изменить себя, а не других. Незрелая личность – выпячивая себя, критикует других, подозревает, завидует застаивается в своих старых и новых обидах, не научившись прощать и отпускать ситуацию.

Все мы родом из детства. Учим: держи себя в руках, умей себя вести, скрывай свои мысли. В итоге улыбаемся, когда на душе скребут кошки, просим прощения, даже если не чувствуем за собой вины. Никто из нас, не выше, не ниже – мы просто на разных местах. Наши клетки каждая делает свое дело. Если я учитель – то в группе, классе являюсь номером один, а если я в учительской, то номер один – это директор, а в группе музыкантов, в оркестре – номер один – это дирижер.

У человека должна быть главная забота – личный рост. Навестил в больнице друга, купил и прочел интересную книгу, познакомился с интересным человеком, всё в радость, все в копилку души. Мир видеть собственными глазами и только став самим собой, мы станем полезны и себе, и людям.

Психологи предлагают познакомить человека со странным незнакомцем – с самим собой. **А. С. Пушкин:**

Кого ж любить, кому же верить, кто не изменит нам один?

Кто клеветать о нас не смеет, кто нас заботливо лелеет?

Кому порок наш не беда,

Кто не наскучит никогда?

Любите самого себя, достопочтимый мой читатель...

Михаил Юрьевич Лермонтов:

Богаты мы едва из колыбели

Ошибками отцов и поздних их умов.

3. Профилактика ЛВ

В образовательном процессе педагог постоянно сталкивается с разными проблемами межличностного общения: часто сложными с родителями учеников, высокими профессиональными требованиями, возрастанием эмоциональной психологической нагрузки.

Ключевой фигурой в этих процессах является сам педагог и нередко это приводит раннему личностному выгоранию и росту напряженности. Этот процесс нуждается в коррекции, так как незнание психогигиены, неумение слушать другого травматичен для всех: состояние пустоты, истощения, ощущение собственной бесполезности.

Впервые термин "профессиональное выгорание" был обозначен 40 лет назад, в 1976 году, вышла книга Кристины Маслач "Сгорание – плата за сочувствие" – длительное нахождение в эмоционально – перегруженной ситуации, что в итоге сказывается на здоровье.

Это явление называется "Деперсонализация", она предполагает негуманное, бесчувственное отношение у педагогов – к ученикам, у врачей – к больным, у социальных работников – некомпетентность в работе. А реплики – зачем тебе это нужно? Не высывайся! Зачем спорить, ничего не получится и так далее, формируют набор масок, ролей, которые надевают люди в процессе общения, привычки, формируя характер, влияющий на судьбу.

При конфликте мы навязываем партнеру свой стиль поведения, свои доводы, установки и успокаиваемся, считая себя победителем. А что партнер? Он поступает так же зеркально, он о себе тоже хорошего мнения. В итоге оба проигрывают, уничтожив хорошие отношения, не умея договориться.

Законы психологии объективны: когда идет дождь – мы не ругаем небеса, а берем зонт.

Советы мудрых:

- Достань бревно из своего глаза и увидишь сучок в глазу брата своего;
- мирись с соперником скорее, пока ты на пути с ним;
- не бойся трудностей и неудач, так как тесны врата ведущие в жизнь и немногие находят их. **Библия.**

- спокойно принимайте неудовольствие окружающих, а также их комплименты;
- свою помощь предлагайте один раз, не навязывайтесь;
- к себе применяй самокритику, чувство юмора, но знай себе цену. **Карнеги**

Дейл.

- ищи причины неудач в себе, а не в других людях. Исправить себя возможно, а исправить других людей тебе не под силу;

- знай, самое ценное из чувств – стыд. Постарайся понять, что ты сделал не так;

- самая большая ошибка – не исправлять свои ошибки;

- не проклинай темноту, лучше зажги свечу. **Конфуций.**

- хвалу и клевету приемли равнодушно и не оспаривай глупца. **А.С.Пушкин**

- Не вини коня, вини дорогу. **Расул Гамзатов.**

Философский взгляд на волю и мотивацию человека связан с именами **Спинозы** и **Декарта** который сказал: "Я мыслю, следовательно, я существую». Способность думать, чувствовать желать стали называть сознанием, организующим волю человека и его мотивацию.

Что же провоцирует ЛВ?

Основных факторов два:

1) **внешний** – особенности профессиональной деятельности, если человек, как говорят, не на своём месте.

2) **внутренний** - индивидуальный.

К ЛВ приводят тревожность, склонность к эмоциональным всплескам, заикленность на своих обидах, ощущениях, неумение понять и услышать другого человека.

У мужчин – больше амбиций, поэтому уязвима сфера личного "Я". У молодых специалистов – педагогов ещё не завершён процесс адаптации, часто отсутствует собственное мнение в профессиональном становлении. Женщина зависима от бытовых проблем, от одобрения и сочувствия семьи. Какой же выход? Надо заниматься саморазвитием, тренировать личную выносливость, иметь активную жизненную позицию, не терять чувство собственного достоинства. **Поговорка: за одного битого двух небитых дают** – уместна, т.к. плата высока – нервное истощение психосоматические явления: отсутствие сил, скачки давления, нарушение сна и в итоге: потеря интереса к работе и к жизни в целом.

Нельзя «сжигать» себя на работе, поскольку есть частная жизнь, которую надо уважать. Человек, педагог в частности, обязан жить полноценной, радостной, активной жизнью.

В больших городах уже есть фирмы, которые за большие деньги выводят из офисов работников – трудоголиков на зеленые лужайки и продают ощущение восторга от ходьбы босиком, ощущение восторга от ходьбы босиком, ощущение радости, свежести.

4. Культура педагогического общения.

Культура учителя и его психологическая грамотность является той моральной нормой, на которой строится уважение человеческого достоинства, доброжелательность, умение слышать и слушать, т.к. это связывает людей дарит им ощущение взаимопонимания. Пословица: живи сам и дай жить другим – очень актуальна.

Поддержка друзей, коллег, умение радоваться за других, чувство общности от принадлежности к большой семье педагогов, где люди занимаются одним делом – уменьшает стрессовые ситуации, порождает гордость за свою организацию! Совместные концерты, вечера отдыха вносят теплый и домашний колорит.

Как уменьшить раздражение и агрессивность коллеги или группы? При разговоре надо отражать информацию только репликами, короткими наводящими вопросами, говорить о важном, о сути. Эмоциональное состояние подобно маятнику – если не раскачивать его, то на высшей точке накала человек успокоится и будет общаться спокойно, сможет оценить своё состояние. Иногда ситуация требует подстроиться к собеседнику, разделить его чувства, но без осуждения, т.е. подняться выше над ситуацией: я огорчаюсь вместе с тобой, я согласна с Вами, я Вас поняла, и т.д.

«Борьба «айкидо» означает «мягкая сила», где побеждает тот, кто умеет уступать, поддаваться. В психологии это называется методом амортизации – движения после толчка. Важно взаимное доверие. Оцениваем действия на человека: подумаем вместе, сделаем паузу в работе, выйдем на свежий воздух и т.д. Предлагаю принимать друг друга со всеми недостатками, промахами, т.к. мы все имеем право

отличаться от других. Это основы здоровьесберегающих технологий: коммуникативные диалоги, понимание в коллективе.

Факторы, улучшающие рабочую творческую атмосферу: недопустимы кулуарные придирчивые выяснения отношений, обсуждение поступков коллег, демонстрация своего превосходства. Бывает так, что люди воображают себе то, чего нет в действительности, не имеющего под собой практического значения. Здесь разгулявшееся воображение подстёгивается неполными исходными данными, неопределённостью: кто – то что –то увидел, услышал не так взглянул и т.д. А эмоции возникают реальные, т.е. чувство беспокойства испытывают по поводу воображаемых, а не реальных событий.

Имидж учителя, воспитателя, педагога – это образ, впечатления о нём, как человеку даже когда его нет рядом. Психологи советуют: если не хочешь стать жертвой предательства – не заводи угождающих, преданных людей приобрети иммунитет лести, комплиентам. *Виктор Гюго: я безразличен к ножевому удару врага, но мне мучителен к ножевому удару врага, но мне мучителен булавоный укол друга*». Если у тебя разногласия с человеком: научившим тебя чему – либо – уйди от него, но не предавай. Многие в коллективах терпят предателей рассчитывая, что у них проснется совесть, но у предателей её просто нет – они паразитируют за счет других творческих личностей, т.к. у них нет интереса к своему делу.

Практически каждый испытал на себе предательство – это намеренное причинение вреда, человеку, который тебе доверяет.

Петр трижды отрекся от Христа, он оступился, и Христос его простил, а Иуда предал один раз за деньги и снискал всеобщее презрение.

Руководство и администрация часто служат буфером между конфликтующими коллегами и для сохранения творческого и морального климата надо сразу устранять неблагоприятные факторы оптимизировать педагогические условия – вовремя сделанная похвала, доверие – это окрыляет, сохраняет рабочий климат в коллективе.

Нам всем надо видеть в каждом человеке ученике, коллеге то, что отличает его от другого. Проявлять негативные эмоции и совершать ошибки – признак личного роста.

На себя смотреть критически как бы как бы со стороны, глазами других людей – чаще улыбайтесь, друг друга, ведь это в итоге создает благоприятный и эмоциональный настрой. Развивайте свой внутренний духовный мир, будьте интересны себе и другим людям, раскрывайте свои таланты и способности, старайтесь всегда иметь своё собственное мнение. В коллективе, в частности в музыкальной школе каждый выполняет своё дело. Быть в таком труде очень почетно, т.к. качество образования зависит от каждого. Мы как бы складываем пазлы, а результат получим через много лет, воспитывая культурных людей, будущее России. Мы знакомим детей с лучшими музыкальными произведениями мировой культуры и в итоге сами принадлежим к общечеловеческой семье, её ценностям.



Список использованной литературы:

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Москва, 1982.
2. Бойко В.В. «Энергия эмоций в общении, взгляд на себя и других», СПб – 2006.

3. Водопьянова Н.Е. «Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях», журнал «Психическое здоровье» под ред. Г.С. Никифорова, СПб, 2000 г.
4. Горянина В.А. «Психология общения», Москва, Академия, 2008.
5. Морозов А.В. «Креативная педагогика и психология (учебное пособие). Москва, 2004.
6. Психология и этика делового общения /редакция В.Н. Лавриненко/, Москва, Юнита, 2005.
7. Шахманова А.Ш. профессор МГПУ, Москва, 7 журнал «Дошкольное воспитание» статья «Личностное выгорание».
8. Шелашова Г.М. «Деловая культура и психология общения», Москва, Академия, 2007.
9. М.Лытвак «Как стать счастливым человеком /электронная книга/.
10. М. Лытвак «Алгоритм удачи» (интернетресурс).
11. М Лытвак «Анатомия успеха», Москва, 1996.
12. МЛытвак «Мифы современной жизни» (статья).
13. М. Лытвак «Психология управления» (интернетресурс).