

Методические рекомендации для педагогов по профилактике профессионального выгорания

Содержание:

1. Введение.
2. Общие рекомендации педагогам по профилактике профессионального выгорания.
3. Техники саморегуляции, эффективные при профессиональном выгорании.
4. Литература и Интернет-ресурсы.

1. Введение

По опросам и исследованиям, проведенным в последнее время различными организациями, до 75% российских педагогов подвержены профессиональному выгоранию.

Эксперты связывают высокий уровень выгорания педагогов, в том числе, со спецификой помогающих профессий, которые требуют от работников высокого уровня эмпатии и эмоциональной вовлеченности.

Профессиональное выгорание - это хроническое истощение эмоциональных, физических и волевых ресурсов, совокупность негативных переживаний, связанных с работой.

Педагога, страдающего профессиональным выгоранием можно определить по следующим признакам:

1. *Эмоциональная усталость*: чувство истощения, желание заниматься чем-то другим.
2. *Неудовлетворенность условиями работы*: нехватка комфортных условий или ресурсов для работы.
3. *Формальное отношение к работе*: выполнение ровно того объема задач, который дан руководителем.
4. *Отстраненность от организации*: безразличие или негативное отношение к месту работы.

Владение технологиями профилактики профессионального выгорания - профессиональная компетентность педагога.

2. Общие рекомендации педагогам по профилактике профессионального выгорания

1. *Налаживание рабочих процессов.*

Важно уметь планировать свое время, уметь готовиться к занятиям: эффективно и без лишних временных и трудовых затрат:

- Важно выработать для себя наиболее эффективную и наименее трудозатратную технологию подготовки к занятиям.
- Умение управлять группой, поддерживать дисциплину на занятиях также служит профилактике профессионального выгорания.
- Нужно научиться ограничивать время внеурочного общения со студентами и их родителями. Внеурочное общение с ними и родителями должно проходить в

рабочее время и занимать не более 20% от него. Следует учитывать это при планировании дня.

2. Личностное и профессиональное развитие.

Ощущение застоя, отсутствие профессионального роста - еще один источник выгорания. Поэтому разнообразные способы развития и приобретение новых компетенций могут помочь его избежать. К таким способам можно отнести повышение квалификации, изучение опыта коллег и т.д.

Не нужно сравнивать себя с другими, уходите от ненужной конкуренции. Может казаться, что кому-то из коллег работа дается проще, они успешнее находят общий язык со студентами и в целом больше успевают, при этом не превращая работу в образ жизни. Но, скорее всего, вы слишком критично оцениваете себя. У всех разные приоритеты, ценности, происхождение, способности, поэтому нормально работать в разном темпе и стиле. Он не хуже, просто другой.

Чтобы избавиться от еще одного из симптомов выгорания – ощущения, что делаете недостаточно, попробуйте сфокусироваться на определенных целях и планомерно идти к ним. Помимо планирования дня, недели, полугодия можно фиксировать свои достижения: чему научились за определенный период, что успели сделать... И помнить, что отдых – это тоже хорошая цель.

3. Организация отдыха и заботы о себе.

Важно регулярно отдыхать в течение дня (хотя бы по 30 минут), делать перерывы между рабочими задачами; не заниматься работой на выходных; не рассчитывать, что можно полностью восстановиться за отпуск: откат к прошлому состоянию может наступить за две-четыре недели. Также помогает регулярная физическая активность, стремление к хорошей физической форме.

Педагогическая работа – образ жизни. Но чрезмерная погруженность в работу – один из симптомов выгорания. Важно помнить, что есть много интересных вещей помимо работы (хобби, общение с близкими и т.п.). Главное, чтобы вы не пропускали это ради работы.

4. Эмоциональная поддержка - общение.

Делиться своими трудностями, открыто выражать свои чувства, рассказывать о своем состоянии — действенные способы восстановить силы и расслабиться. Для этого важно определить свои эмоции, сформулировать то, что ощущаете, обдумать ситуацию. Такие размышления – полезная привычка, которая помогает выбрать правильное направление для дальнейших действий.

5. Психологическая саморегуляция.

Психологическая саморегуляция позволяет управлять своим состоянием при помощи мыслей, слов, образов, телесных функций. Профилактические и лечебные меры при профессиональном, эмоциональном выгорании во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его устранении.

3. Техники саморегуляции, эффективные при профессиональном выгорании

1. Упражнение «Список личных ресурсов».

Составьте список своих ресурсов. Вспомните и о внешних, и о внутренних источниках: людях, которые вас окружают, местах, где бы вы хотели побывать, вещах, которые хотели бы иметь и т.д. Подумайте, как вы можете сделать эти ресурсы доступными

для себя, и с чего начнете. Если есть возможность, поделитесь своими мыслями с близким вам человеком.

2. Упражнение «Поощрения».

Составьте список того, что вы получаете позитивного от своей работы. Как вы профессионально выросли за эти годы, чему научились?

3. Упражнение «Отрезать, отбросить».

Помогает в борьбе с негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...»), «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

4. Упражнение «Отрезать, отбросить».

Помогает в борьбе с негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...»), «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

5. Упражнение «Ярлык».

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Считается, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!».

6. Упражнение «Признание своих достоинств».

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий - осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. Например, каждый день, когда вы собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!».

4. Литература и Интернет-ресурсы:

1. Никифоров, Г.С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление / Г.С. Никифоров // Психологический журнал. - 2015.- № 2.- С. 44-54.
2. Прокопиева, Н.В. Профилактика профессиональной деформации педагога / Н.В. Прокопиева // Высшее образование в России. -2010.- № 2.- С. 152-155.
3. Профессиональное выгорание школьных учителей. Результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель». Режим доступа:
<https://yandex.ru/promo/education/articles/issledovanie-professionalnogo-vygoraniya-uchitelej>.
4. Профилактика профессионального выгорания у педагогов: методическое пособие / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования: [сост.: И.В. Фокина, М.О. Цатурин]. – Вологда: ВИРО, 2018. Режим доступа:
<https://old.viro.edu.ru/index.php/2013-08-29-06-43-09/redaktionno-izdatelskaya->

[deyatelnost/izdaniya/9488-profilaktika-professionalnogo-vygoraniya-u-pedagogogov-metodicheskoe-posobie.](http://www.iprbookshop.ru/27267.html)

5. Шарипов Ф.В. Менеджмент общего и профессионального образования: учебное пособие / Ф.В. Шарипов. М.: Логос, 2014. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27267.html>. - Заглавие с экрана. - 7.06.2018.