

Управление по образованию администрации
Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк»
г. Минска»



Профилактика профессионального выгорания у педагогов (методические рекомендации и практические упражнения)

Составитель:
Расторгуева Татьяна Юрьевна,
методист отдела культурно-досуговой
деятельности

МИНСК

2020

Рекомендовано методическим советом ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска», протокол №12 от 30.04.2020 года.

Профилактика профессионального выгорания у педагогов /методические рекомендации и практические упражнения/ Т.Ю.Расторгуева. — Мн. : ЦДОДиМ «Маяк» г.Минска, 2020.

В методических рекомендациях подробно описано понятие «профессионального выгорания», его причины, симптомы и стадии проявления, изложены приёмы саморегуляции организма, практические упражнения для профилактики, предложен тест для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания.

Материал адресован педагогам дополнительного образования, методистам учреждений дополнительного образования детей и молодёжи.

Введение

Синдром *«профессиональное выгорание»* наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий, которым приходится интенсивно общаться, т.е. профессий системы «человек – человек». Это профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, психологов, социальных работников, врачей, менеджеров, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Рано или поздно представители данных профессий начинают ощущать тревожные симптомы: повышенную усталость, нарушение сна, ухудшение здоровья, заниженную самооценку и т.д. Таким образом, личность защищает себя от психотравмирующих воздействий.

Особенно подвержены выгоранию те люди, которые по долгу службы должны «дарить» людям энергию и тепло своей души. В значительной степени подвержены развитию данного синдрома педагоги. В связи с этим возникает необходимость психологопедагогической поддержки педагогов с целью профилактики эмоционального выгорания. Сохранение психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема саморегуляции эмоциональной сферы – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития педагога. Современному педагогу необходимо научиться преодолевать стрессовые ситуации и жизненные трудности.

Эмоциональное выгорание педагогов

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Профессия педагога является очень сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами, и с администрацией. Профессиональный труд педагога отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально-напряжённой обстановке: насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, необходимость в активности, выдержке, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: возросли требования со стороны родителей к личности педагога, к его роли в образовательном и воспитательном процессе. Реформы в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только нагрузка, вместе с ней растёт и нервнопсихическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх оказаться непрофессионалом, страх не найти поддержки у коллег и руководства, страх перед контролем вышестоящих организаций и др.

В связи с этим очень часто педагоги предъявляют непомерно высокие требования к самим себе. В их представлении настоящий педагог – это образец совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с назначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и личной жизнью. Все это ведет к эмоциональному выгоранию педагога.

«Эмоциональное выгорание» – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Этот синдром развивается на фоне хронического стресса и ведёт к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны следующие симптомы:

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции (апатия, депрессия, чувство безнадёжности, пессимизм, цинизм);

- агрессивные чувства (обеспокоенность, раздражительность, напряжение, гнев);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, сладости, табак, алкоголь, и т.п.);
- снижение аппетита или переедание.

Стадии профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание – процесс постепенный. Согласно исследованиям в нём можно выделить три основные стадии.

Первая стадия.

Умеренные, недолгие, случайные признаки и симптомы процесса, которые проявляются в лёгкой форме и выражаются:

- в заботе о себе (например, путём расслабления и организации перерывов в работе);

- в забывании каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалах в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.) Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом».

Вторая стадия.

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении, в том числе и дома, с друзьями (не хочется видеть тех, с кем общаешься по роду деятельности, в четверг ощущение, что уже пятница, неделя длится бесконечно). Нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, головные боли по вечерам, «мёртвый сон» без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний). Повышенная раздражительность (человек «заводится»), как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал).

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощённым после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

Третья стадия.

Собственно личностное выгорание. Для этой стадии характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются: нарушение памяти и внимания, нарушение сна с трудностями засыпания и ранними

пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного или депрессивного расстройства, зависимостей от психоактивных веществ.

Особенно опасно выгорание в начале своего развития, так как педагог, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

Рекомендации для профилактики профессионального выгорания

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

3. По возможности сразу сбросьте негативные эмоции, а не вытесняйте их в психосоматику (можно резко встать и пройтись, быстро и резко написать или нарисовать что-то на листе бумаги, измалевать листок бумаги, измять и выбросить, громко запеть).

4. При нарушениях сна попробуйте читать на ночь (лучше стихи, а не прозу - по данным исследований ученых стихи по энергетике ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе).

5. Занимайтесь самовнушением и самопоощрением (найдите возможность похвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз).

6. Старайтесь каждый вечер становиться под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывать» их водой (вода является мощным энергетическим проводником).

Предотвратить синдром выгорания также можно, задавая себя простые вопросы: Для чего я это делаю? Какой смысл в моей работе? Является ли это для меня ценностью? Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость? Должен ли я продолжать жить таким образом?

Помните, что чувство радости и удовлетворения от работы должно преобладать!

Естественные приёмы саморегуляции организма:

- улыбка, юмор, смех;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для вас вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (богу, вселенной, великой идее);

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов, просмотр фильмов, спектаклей, юмористических передач;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- посещение парикмахерской, шопинг;
- посещение бассейна, бани-сауны, тренажёрного зала, ароматерапия, массаж, занятия йогой, спортом и т.д.;
- поездка на пикник, путешествие;
- отдых в санатории;
- релаксация;
- поощрение себя небольшим подарком (букетом цветов, билетом в театр, на концерт или спортивное соревнование, ужином в ресторане);
- пребывание некоторого времени в одиночестве;
- занятие своим любимым делом;
- проведение части времени в выходной день за «ничегонеделанием»;
- осуществление возможности покричать там, где никто не услышит, поплакать, если грустно, порисовать;
- проведение генеральной уборки или ремонта дома;
- прогулка медленным шагом (при желании быстрым);
- прослушивание любимой музыки;
- встреча с подругой (другом), совместное обсуждение какой-либо ситуации.

Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, пройдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени и подорвут здоровье. Если вы осознаёте, что вам необходима профессиональная помощь – обратитесь к профессиональному психологу-консультанту.

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Тест «Экспресс-оценка выгорания»

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания. Экспресс-оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать «да» или «нет».

Подсчитайте количество положительных ответов.

1.	Когда в воскресенье после обеда я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного дня уже испорчен	да	нет
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3.	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4.	То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия учащиеся и их родители	да	нет
5.	На протяжении последнего года я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, участия в конференциях, обучающих семинарах и т.д.	да	нет
6.	Коллегам (учащимся) я придумал(а) обидные прозвища, которые использую мысленно	да	нет
7.	С делами по работе я справляюсь с лёгкостью. Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8.	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9.	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и уволиться	да	нет
10.	За последний год мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	да	нет

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах:

0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьёзное.

**Упражнения на снятие психоэмоциональных
перегрузок и саморегуляцию**

1. Упражнение «Я дома» - «Я на работе»

Это упражнение поможет Вам посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны. Для этого разделите лист бумаги пополам. Составьте два списка определений «Я дома» и «Я на работе».

Обратите внимание на похожие черты в соседних столбиках, противоположные черты, отсутствие схожих черт, отметьте их для себя.

Проанализируйте, какой список было составлять легче, какой получился объёмнее, почему в характеристиках есть заметные различия, что необходимо предпринять для исправления данной ситуации.

2. Упражнение «Да, я такая (такой), а ещё я...» (для трёх и более участников).

Учитесь правильно реагировать на комплименты и приятные слова. Вам говорят комплимент, вы отвечаете: «Спасибо. Да, я такая (такой), а ещё я...» и называете своё какое-либо положительное качество. Затем Вы говорите комплимент, а второй участник отвечает: «Спасибо. Да, я такая (такой), а ещё я...» и так далее.

3. Упражнение «Волшебный магазин».

Вы в Волшебном магазине. В нём можно приобрести все качества, необходимые педагогу для работы. Напишите три хороших своих качества, и три, которые вам не нравятся. Чтобы купить нужное Вам качество необходимо прорекламировать и продать то качество, которое Вам особенно мешает. (Помните, что не бывает плохих или хороших качеств - любое качество в различных ситуациях либо помогает, либо вредит).

4. Упражнение «Побалуем себя» (для трёх и более участников).

Составьте список дел и мероприятий, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своём душевном здоровье и немного побаловать себя.

Проанализируйте, как часто Вы делаете то, что написано на листе.

Ознакомьтесь с ответами других участников и отметьте в них те пункты, которые приемлемы для Вас, но которые Вы выполняете крайне редко или не выполняли раньше и дополните этот список одной-двумя оригинальными позициями.

5. Упражнение «Маски релаксации».

Встаньте. Сделайте глубокий вдох и, задерживая дыхание, изобразите на лице маску удивления (радости, гнева, поцелуя, смеха, недовольства и т.д.). После каждой маски выдохните и расслабьте мышцы лица.

6. Упражнение «*Руки*».

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите.

7. Упражнение «*Лимон*».

Сядьте удобно. Руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у Вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать в руке до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

8. Упражнение «*Сосулька*».

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что Вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла Вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы шеи, плеч, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

9. Упражнение «*Воздушный шар*».

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что Вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног, и т.д. Запомните ощущение в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

10. Упражнение «*Контур человека*».

Нарисуйте силуэт человека. Поселите внутри него те чувства и эмоции, которых не хватает вам на данном жизненном этапе. Для каждого из них подберите соответствующее место и подходящий цвет. Закрасьте силуэт.

Задумайтесь – если Вам не хватает каких-либо чувств и эмоций, значит необходимо стремиться ими овладеть!

В результате саморегуляции возникают три основных эффекта:

1. Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряжённости).
2. Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления).
3. Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция предотвращает накопление перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Полезные советы перед началом рабочего дня

1. Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника - это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком, не опасного для жизни. И тот, и другой - стресс-факторы, которые вызывают страх и напряжение. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?

2. Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы утром не нужно было сразу начинать спешить. Ограничения во времени, которые испытывает спешащий человек - это тоже стресс. Если Ваше утро начнётся с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня.

3. Не вставайте сразу и рывком! Откройте глаза и потянитесь. Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чём-то приятном. Спросите себя: «Что хорошего будет для меня в этот день?». Почувствуйте начало нового дня - как начало новой жизни.

4. Встаньте и наденьте удобную одежду. Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика даёт возможность почувствовать «мышечную радость».

5. Примите душ. Он усилит Ваше чувство начала и свежести.

6. Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа - свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню.

7. Завтрак должен быть лёгким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это - йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны. Затем - что-то горячее и жидкое, например, кофе или чай. Возможны также разные сухарики и джемы.

8. Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома.

Список литературы

1. Акиндинова, И. А. Методы психологической помощи при работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий / И. А. Акиндинова / Психологический журнал. – 2001. Том 17. – № 4. – С. 56-72.
2. Безносков, С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков / - СПб : Речь, 2004. –272 с.
3. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / Бойко В. В. / - СПб. : Питер, 1999. – С. 99-105.
4. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова / СПб. : Питер, 2005. – 212 с.
5. Мальцева, Н. В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя. Дис. канд. псих. наук / Н. В. Мальцева / Екатеринбург, 2005. – 190 с.
6. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. / К. Маслач / Статья, 1978.
7. Пряжников, Н. С., Ожогова, Е. Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога / Психологическая наука и образование. – № 2. – 2008 – С.103.
8. Скугаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания. / М. М. Скугаревская / Медицинские новости. – 2002. – № 7. – С. 22-25.
9. Трунов, Д. В. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме. Журнал практического психолога / Д. В. Трунов / - М. : Издательство МГУ, 1998. – № 8. – С. 84-89.
10. Филина, С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы / С. Филина / Школьный психолог. – 2003. – № 36.
11. Юдчиц, Ю. А. К проблеме профессиональной деформации. Журнал практического психолога. – 1998. – № 7.
12. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская / Народное образование. – 2009. – № 2. – С. 127-137.

Профилактика профессионального выгорания у педагогов
/методические рекомендации и практические упражнения/

Составитель:
Расторгуева Татьяна Юрьевна,
методист отдела культурно-досуговой деятельности

Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи
«Маяк» г.Минска»

220006, Минск, пер. Полевой, 2а
Тел. (17) 235-01-63
e-mail: lencvr@minsk.edu.by

