

**Кабардино-Балкарская Республика
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж»**

Рассмотрено на заседании

Методического совета ГБПОУ «КБАДК»

Протокол № 3 (56) от 15 апреля 2022 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для педагогов КБАДК по профилактике профессионального выгорания

**Разработчики: А.М. Ашурова - методист ГБПОУ «КБАДК»,
К.В. Балкизова - педагог-психолог ГБПОУ «КБАДК»,
Т.Ю. Хажметова - педагог-психолог ГБПОУ «КБАДК»**

Нальчик, 2022 г.

Оглавление

Введение	3
I. Общие рекомендации педагогам по профилактике профессионального выгорания	3
II. Техники саморегуляции, эффективные при профессиональном выгорании	4
III. Курсы повышения квалификации, интенсивы, вебинары по профилактике профессионального выгорания педагогов	8
Материалы, использованные при подготовке данных Рекомендаций	9

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.

I. 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:

- Технология подготовки педагога к занятию: раздел V методических рекомендаций «Дидактические основы проведения учебных занятий. Подготовка педагога к занятию. Разработка учебно-методических комплексов».

Умение управлять группой, поддерживать дисциплину на занятиях также служит профилактике профессионального выгорания:

- «Золотые правила» управления, дисциплина на занятии: раздел IV методических рекомендаций «Дидактические основы проведения учебных занятий. Подготовка педагога к занятию. Разработка учебно-методических комплексов».
- Эффективная работа с «трудными» студентами: раздел VII методических рекомендаций «Современные образовательные технологии и возможности их применения в КБАДК».

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:

- Правила работы педагога с родителями студентов и лицами их заменяющими: раздел X методических рекомендаций для педагогов колледжа «Планирование и организация работы с группой».

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.

II. Техники саморегуляции, эффективные при профессиональном выгорании

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.

1. Упражнение «Обещание самому себе».

1. Запишите три вещи, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей - профессиональной, организационной и личной - для работы с эмоциональным выгоранием.
2. Отметьте те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить уже в течение следующего месяца.
3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать реализовать уже на следующей неделе.

4. Подумайте, как вы можете подготовиться к выполнению намеченного уже сейчас? Запишите это.
5. А теперь, не откладывая, приступите к выполнению задуманного.

2. 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.

3. Упражнение «Поощрения».

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

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)!».

7. Упражнения (способы), связанные с управлением дыханием.

Управление дыханием - эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

• Способ 1.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

- на счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

- **Способ 2.**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

- **Способ 3.**

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- снова задержите дыхание.

8. Упражнения (способы), связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- **Способ 1.**

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- сядьте удобно, если есть возможность - закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и пр.).

- **Способ 2.**

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1. осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2. каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить»;
3. напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох. Можно работать со следующими группами мышц:
 - лица (лоб, веки, губы, зубы);
 - затылка, плеч;
 - грудной клетки;
 - бедер и живота;
 - кистей рук;
 - нижней части ног.

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

- **Способ 3.**

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;

- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

9. Упражнения (способы), связанные с воздействием слова.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

• *Способ 1. Самоприказы.*

Самоприказ - короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с обучающимися и членами коллектива. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

• *Способ 2. Самопрограммирование.*

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самым спокойным и выдержанным»;
- «Именно сегодня я буду находчивым и уверенным»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите его несколько раз.

• *Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).*

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя.

10. Упражнения (способы), связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

• *Способ 1. Запоминание.*

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- зрительные образы события (что вы видите - облака, цветы, лес);
- слуховые образы (какие звуки вы слышите - пение птиц, музыку, шум прибора);
- ощущения в теле (что вы чувствуете - брызги воды, вкус клубники).

• *Способ 2. Снятие усталости.*

Сядьте удобно, по возможности закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения. Побудьте внутри этой ситуации несколько минут. Откройте глаза и вернитесь к работе.

- **Способ 3. Визуализация.**

Мысленно представить себя в ситуации, которая еще не произошла, - прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и получает желаемое.

Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);
- расслабьтесь;
- в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное - практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев.

III. Курсы повышения квалификации, интенсивы, вебинары по профилактике профессионального выгорания педагогов:

- **Бесплатный курс** повышения квалификации для педагогов образовательной инициативы Яндекса «Я Учитель» по профилактике профессионального выгорания.
- **Курс** повышения квалификации онлайн-школы «Фоксфорд» «Как успевать максимум: методики управления временем для учителя».
- **Курс** повышения квалификации онлайн-школы «Фоксфорд» «Профилактика профессионального выгорания педагогов».
- **Вебинар** «Профилактика профессионального выгорания учителя в условиях онлайн-обучения образовательной инициативы Яндекса «Я Класс».
- **Вебинар** «Профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагога через самооценку профессиональной деятельности» (Интернет-портал «Инфоурок»).

Материалы, использованные при подготовке данных Рекомендаций:

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-pedagogov-metodicheskoe-posobie>.
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.