

Методические рекомендации по организации деятельности по профилактике профессионального выгорания педагогов

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы:

1. Организация деятельности

Администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Руководство может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников. В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Здесь можно говорить о создании благоприятных условий во время рабочего дня.

2. Улучшение психологического климата в коллективе

Следующее направление профилактики синдрома выгорания – это создание психологического комфорта в профессиональной группе, формирование коллектива, поддерживающих друг друга. Решение этого вопроса можно найти и в организации командообразующих тренингов.

3. Работа с индивидуальными особенностями

Психологическая работа должна включать три основных направления. Первое направление – развитие креативности у педагогов, так как одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивление изменениям. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться.

Второе направление должно сгладить влияние негативных профессиональных и личностных факторов, т.е. работа по развитию умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов. Для этого могут быть использованы тренинги личностного роста.

Третье направление - снятие у сотрудников стрессовых состояний, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

4. Рекомендации для организации психологической помощи:

- 4.1. Проведение диагностики эмоционального выгорания (В.В.Байко).
- 4.2. Введение единого консультационного дня (например, последний вторник месяца).
- 4.3. Реализация программы наставничества.
- 4.4. Исследование личностных особенностей педагогов, являющихся важными для успешной реализации в профессии:
 - 4.4.1. исследование профессиональной идентичности (МИПИ Л.Б. Шнейдер);
 - 4.4.2. Тест-опросник эмпатических тенденций (А. Меграбиан, Н. Эпштейн)
 - 4.4.3. Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.
- 4.5. Ресурсные мероприятия по профилактике эмоционального выгорания (обучение техникам релаксации, осознанной медитации, упражнения на снятие психоэмоционального напряжения) не реже 1 раза в квартал.
- 4.6. Знакомство педагогов с понятием нормативных профессиональных кризисов: на стадии профадаптации - кризис ожиданий (когда не оправдывается система ожиданий и требований относительно норм исполнения индивидом социальных ролей), на стадии профессионального развития первичной профессионализации (3-5 лет работы) - кризис профессионального роста (когда специалист, после овладения нормативами и стандартами своей деятельности, не может реализовать потребности своего дальнейшего профессионального развития); на стадии вторичной профессионализации педагог становится настоящим профессионалом, способным к выполнению своих обязанностей на высоком уровне. В случае отсутствия реальных перспектив профессиональной карьеры может наступить следующий нормативный кризис, спустя 8-10 лет работы. Каждый кризис профессионального становления сопровождается перестройкой профессионального сознания и профессиональных ценностей. На этих этапах важна поддержка профессионального сообщества.
- 4.7. Библиотерапия и самообучение:
 - 4.7.1. М. Хидекель. Жизнь в ресурсе. Как справиться с эмоциональным выгоранием.
 - 4.7.2. Фабрис Мидал. Дар сверхчувствительности. Упражнения, которые помогут превратить чрезмерную восприимчивость в силу
 - 4.7.3. И. Кириллов. Стресс-серфинг. Как перестать бояться стресса и обратить его себе на пользу
 - 4.7.4. Снежана Замалиева. Жизнь в стиле mindfulness: как тренировать мозг, управлять стрессом и быть в гармонии с собой;
 - 4.7.5. К. Берндт. Устойчивость: как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию

4.7.6. И. Далл. От выгорания к балансу.

4.7.7. Р. Чаттерджи. Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием.

4.7.8. Э. Нагоски, А. Нагоски. Выгорание: новый подход к избавлению от стресса

Практические мероприятия для профилактики профессионального выгорания.

Упражнение «Смятая бумага»

Инструкция первому участнику: «Ваша задача – бросать в корзину смятые листы бумаги в течении 30 секунд».

Пересчитать количество комков в корзине.

Вызвать следующего - «Ваша задача – за 30 сек. забросить в корзину больше комков чем предыдущий».

Инструкция 3 участнику: «Итак, вы видели, каких результатов достигли эти двое. Как вы думаете, чего сможете достичь вы за это же время?»

Мораль – третий участник поставил себе цель сам и достиг ее.

Упражнение «Поводырь»

На полу разложены квадраты разного цвета с цифрами от 1 до 5. Участвуют 6 человек. 3 участника с завязанными глазами находятся на одной стороне комнаты, другие «поводыри» - на другой.

Задание. Необходимо участникам с завязанными глазами последовательно собрать карточки с цифрами. Управляет направлением движения «поводырь. Каждый участник имеет свой цвет карточек.

Упражнение «Мораль сей сказки такова»

Это упражнение тренирует умение вычленять ценность из ситуации, объяснять ее окружающим людям своими словами.

- Утро вечера мудренее.
- Чужая душа – потемки.
- Видно птицу по полету.
- Без обеда не красна беседа.
- Дорога ложка к обеду.
- Всякий молодец на свой образец.
- На хороший цветок летит и мотылек.
- Как проживешь, так и прослывёшь
- Кто везде – тот нигде.
- Молодость плечами крепче, старость – головою

Девиз для жизни «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему»

Ритуал «На работе я профессионал, вне работы я - мама, дочь, сестра, жена»

Притча о колодеце

Однажды осёл упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осёл мой уже стар и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Способы преодоления профессионального выгорания у педагогов

Педагог-психолог
Королева Л.А.

Направления работы

Организация деятельности

Улучшение психологического климата в коллективе

Работа с индивидуальными особенностями

Организация деятельности

(со стороны администрации)

- Профессиональный рост
- Повышение мотивации
- Здоровые взаимоотношения сотрудников
- Организация рабочего места и времени

Работа с индивидуальными особенностями

- Развитие креативности у педагогов.
- Развитие умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения.
- Снятие стрессовых состояний и формирование навыков саморегуляции.

Улучшение психологического климата в коллективе

- Создание психологического комфорта
- Формирование коллектива:
 1. корпоративные традиции;
 2. коллективные мероприятия;
 3. мозговые штурмы;
 4. поощрения;
 5. тимбилдинг