

Профилактические мероприятия по снижению профессионального выгорания педагогических сотрудников

Мероприятия по снижению профвыгорания должны быть направлены на устранение факторов, ведущих к развитию выгорания педагогических работников, на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию образовательного процесса, разработке эффективной системы стимулирования — адекватное и своевременное вознаграждение работников по результатам труда (как материальное, так и в виде одобрения со стороны администрации).

Саморегуляция как средство профилактики выгорания

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно (т.е. на уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия сознания), так и произвольно с участием сознания. Этот второй вид саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией, под которой понимают целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и психоэмоционального состояния в целом, и которая осуществляется с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов саморегуляции.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявления утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Практические упражнения «Осваиваем саморегуляцию»

Упражнение «Улыбка»

Инструкция:

Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10–15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

Упражнение «Мышечная энергия»

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует запомнить три правила:

Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

Инструкция:

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. а еще? В кисти руки. а дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте.

Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. а палец напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного.... а указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Упражнение «Маска гнева»

Инструкция:

Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

Упражнение «Отдых»

Инструкция:

Стоя выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1–2 минуты. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Мобилизующие силы»

Инструкция:

Стоя или сидя. Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительный, как вдох. Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха.

Упражнение «Похвалилки»

Инструкция:

Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Инструкция:

спокойное, расслабленное состояние стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу; И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота; я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

Ха – помогает повысить настроение.

Сказка «Светя другим – не сгорай сам»

цель: релаксация, осознание жизненных приоритетов, ценностей.

Предлагается под тихую музыку расслабиться и прослушать сказку.

«В некотором царстве, в некотором государстве, именно в том, в котором мы живем, жила-была одна девушка. Звали ее Солнышко. Профессия ее была самая лучшая в мире. Солнышко исцеляла людей, помогала им советами мудрыми и словами добрыми. Девушка она была ответственная и исполнительная. За работу принималась без отказа, делала все, о чем бы ее ни попросили. С раннего утра и до позднего вечера трудилась она, не покладая рук.

Но почему-то дел с каждым днем становилось все больше и больше. Не стала успевать наша Солнышко выполнять их на работе. И начала привозить работу домой. Каждый вечер сидела она до самой темноты – дела невыполненные доделывала, а чуть Заря-Заряница первые лучи на землю покажет, приезжала вновь на работу. И так день за днем.

Но, к сожалению, на работе старания ее не ценили, работой загружали, да еще и ругали на чем свет стоит. Стала наша Солнышко чернее тучи. Перестала радовать ее работа. Появилось ощущение своей некомпетентности и страх, что она теряет профессиональные навыки, а за ним пришло чувство опустошенности и отстраненности. Дома стали происходить ссоры с близкими.

Не осознавала Солнышко того, что с ней происходит. Все вроде бы так, но как-то не так. И стала Солнышко «таять на глазах»: снизился аппетит, появилось ощущение ничтожности результатов своего труда и его бессмысленности. Стали хвори да болезни разные вязаться к девице.

Худо пришлось бы нашей Солнышко, но тут на помощь ей пришла Добрая Фея. Жалко ей стало Солнышко, решила она исправить положение. И рассказала Добрая Фея девице следующее: «я хочу поведать тебе об одном Мудреце, который добился в жизни больших высот. Он руководствовался неким правилом, о котором ты должна знать... Представь себе, что наша жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью шариками. Эти шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и тебе необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Вскоре ты поймешь, что шарик Работа сделан из резины – если его невзначай уронить, он подпрыгнет и вернется обратно. Но остальные четыре шарика – Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные. И если ты уронишь один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьезно поврежден или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как раньше. Ты должна осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось.

Работай максимально эффективно в рабочее время и уходи домой вовремя.

Посвящай необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху». Послушала ее Солнышко и решила жить по-новому – уделяла необходимое время семье, домой приходила вовремя, работу на дом не приносила. Стала чаще общаться с друзьями. Нашла необходимое время и для собственной души. Расцвела Солнышко, как маков цвет. Работа стала приносить ей удовольствие. Стали на работе ее почитать, да уважать. Ведь, как говорится: «ценность ценна, только если ее ценят». Стала Солнышко жить-поживать и добра наживать. Вот и сказке конец, а кто слушал – молодец!».

Памятка педагогу

НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культурно соответствующим образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.

НЕ бойтесь говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять ее.

НЕ позволяйте чувству стеснения, неловкости или почти подростковому «я сам!» останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только усугубляться.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

