

Министерство образования Республики Мордовия  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Мордовия  
«Саранский строительный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Ресурсного учебно-методического центра

 / О.Ю. Учайкина  
2 октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РМ «ССТ»

 / С.М. Ведяйкин

2023 г.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Профилактика профессионального выгорания педагогов  
участников образовательного процесса лиц с инвалидностью и  
ограниченными возможностями здоровья»

Саранск

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ .....	5
3. Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.....	9

## 1. Введение

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

Эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром эмоционального выгорания ряд авторов обозначает как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания.

Выгорание – это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к ученикам, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.

Развитие синдрома носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

К. Маслач выделяет три стадии развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов:

1. На первой, стенической стадии, у учителей могут быть сбои в выполнении функций произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос и т.д.). Из-за страха сделать ошибку, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения своих действий. Состояние педагога на этой стадии характеризуется тем, что он чувствует усталость, ему тяжело, но он справляется за счет чувства долга, призыва к своей совести, профессионализму. Теряется радость и легкость, начинает раздражать отклонение от

плана, небольшие ежедневные мелкие стрессы сливаются в один большой ком. Педагог стремится беречь силы, хочет побольше отдохнуть, расслабиться и если это происходит, то это помогает, и педагог снова способен получать удовольствие от своей работы, он полон сил. Но никто не застрахован от дополнительных стрессов и на обычную перегрузку может наложиться грипп, неудача, невозможность отдохнуть и тогда развитие эмоционального выгорания переходит на следующую стадию, стадия выдерживания переходит в стадию не выдерживания (больше не могу).

2. На второй стадии, астенической, происходит снижение интереса к работе, снижение потребности в общении: «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», нарастание апатии к концу недели, любая сложность вызывает отчаяние, иногда слезы, состояние, когда опускаются руки.

Нервное истощение проявляется устойчивыми соматическими симптомами: нет сил, энергии, парадоксальная кривая усталости, особенно к концу недели, головные боли, «мертвый сон без сновидений», нарушение питания, снижение либидо, повышенная раздражительность, возникают недоразумения с коллегами, с трудом сдерживаемая антипатия. Ухудшается здоровье, снижается иммунитет и можно «подхватить» инфекционное заболевание.

3. Третья стадия – это непосредственно эмоциональное выгорание личности педагога, стадия деформации личности, которое проявляется полной потерей интереса к работе и жизни вообще. Разговаривая с педагогом в таком состоянии, можно заметить, что он не видит в тебе человека, у него отключена эмпатия, чувство сострадания. Психика отключается, потому что педагог больше не может испытывать чувство вины, чувство, что он не справляется и включается защита – осуждение и обвинение других. эмоциональным безразличием, отупением, нежеланием видеть людей и общаться с ними, ощущением усталости.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, характеризуется эмоциональной сухостью, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием потребностей учеников.

В современных условиях профессиональная деятельность педагога, работающего с детьми с ОВЗ, наполнена факторами, вызывающими эмоциональное выгорание: хроническими стрессами, высоким уровнем требований к его компетенциям в условиях инклюзивного образования.

Целый ряд проблем в нашем обществе, связанных с включением ребенка с ОВЗ в школьное пространство, оказывает влияние на работу педагога. С накоплением усталости, нарастанием тревожных переживаний, снижением настроения, вегето-сосудистыми

расстройствами развивается эмоциональное выгорание. Поэтому своевременная оценка и профилактика эмоционального выгорания педагога, работающего с детьми с ОВЗ, позволит предотвратить эмоциональное выгорание или оказать помощь эмоционально выгорающему педагогу, работающему с детьми с ОВЗ.

## **2. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ**

Эмоциональное выгорание можно предотвратить, если предпринять профилактические шаги. Нужно не лечить болезнь, а не создавать для нее предпосылок, научиться переносить значительные нагрузки без разбалансировки и разрушения организма.

Основная задача профилактики – это «создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности на критические явления». Основанием профилактики является личностная подготовка педагога, в которую входит овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, развитие стрессоустойчивости.

В профилактике эмоционального выгорания большую роль играет формирование эмоциональной устойчивости и гибкости педагога, навыков конструктивного общения которое проводится с учетом специфики работы педагогов, приемов саморегуляции.

Использование специальных методов тренинговой работы (ролевых игр, психогимнастических упражнений и т.п.) и современных арт-терапевтических и сказкотерапевтических техник обеспечивает получение навыков, основанных на личном опыте. Лучшими регуляторами поведения становятся знания, полученные активным путем. Для саморегуляции можно использовать так называемое нейролингвистической программирование.

Профилактика эмоционального выгорания педагога – «это система мер, направленная на восстановление психического состояния педагога, его позитивных взаимоотношений с учениками, коллегами, повышение уровня самоактуализации, предупреждение профессиональных деструкций, содействие личностному и профессиональному росту педагогов, активизация способности к саморазвитию и формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции».

Ключевыми направлениями профилактической программы являются:

- информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний и релаксации;
- обучение самоанализу источников негативных переживаний;
- нивелирование проявлений адаптивно-разрушающих деформаций;

- повышение уровня самоактуализации и саморазвития личности;
- выявление личностных ресурсов;
- раскрытие творческого потенциала;
- создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии.

Система работы по формированию эмоциональной устойчивости включает в себя следующие блоки:

1. Методы предупреждения развития синдрома эмоционального выгорания. Основы профилактики развития синдрома эмоционального выгорания. Обзор способов и методов предупреждения развития синдрома эмоционального выгорания. Рекомендации по предупреждению и профилактике развития синдрома эмоционального выгорания.

2. Способы саморегуляции эмоционального состояния. Методика выполнения дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом. Упражнения на саморегуляции эмоционального состояния через внешние проявления эмоций. Техника выполнения упражнений на расслабление мимических мышц. Методика выполнения упражнений на концентрацию внимания. Методика выполнения упражнений на визуализацию. Упражнения, способствующие развитию сюжетного воображения. Упражнения на осознание и снижение напряжения, мышечных зажимов. Телесно-ориентированная терапия: упражнения, способствующие снижению напряжения, для развития пластического аппарата. Танцевально-двигательные упражнения, аутотренинг, медитативные техники, релаксирующие техники.

3. Профессиональное самосознание педагога. Структура профессионального самосознания педагога. Когнитивный, аффективный, поведенческий компоненты профессионального самосознания педагога. Позитивность Я-концепции учителя и его педагогические установки. Реальный и идеальный «образы Я» педагога. Система представлений педагога о самом себе. Упражнения на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими людьми. Упражнения, развивающие позитивное самовосприятие.

4. Эмоциональная культура педагога. Составляющие эмоциональной культуры педагога: эмоциональная устойчивость, эмоциональная отзывчивость, эмоциональная выразительность. Виды проявления экспрессии. Особенности восприятия окружающими экспрессии педагога. Упражнения на развитие эмпатии.

5. Культура педагогического общения. Виды слушания. Продуктивные способы активного слушания: повторение, перефразирование, резюмирование, развитие идеи. Правила пассивного и эмпатического слушания. Рекомендации по ведению диалога,

спора. Показатели недостаточно развитой культуры ведения диалога. Правила педагогического общения с учащимися. Коммуникативная толерантность: «Я - высказывание», «Ты – высказывание». Слушание в конфликтном взаимодействии. Упражнения, способствующие развитию культуры педагогического общения. Упражнения для развития умения ведения дискуссии, навыков слушания, построение диалога. Упражнения на освоение техники «Я-высказывания». Упражнения на регуляцию эмоционального напряжения в процессе диалога. Упражнения на осознание барьеров педагогического общения.

6. Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе. Межличностное пространство общения в педагогическом взаимодействии. Упражнения на развитие навыков к невербальным средствам общения. Упражнения на совершенствование жестикуляции и особенностей оформления речи в педагогическом общении. Упражнения на контроль и коррекцию правильной осанки, позы, походки. Упражнения на осознание важности визуального контакта.

Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, включает следующие этапы:

1 этап – информационно-диагностический. Это информирование об уровнях стресса, причинах, симптомах, оценку уровня стрессоустойчивости апробированными методиками.

2 этап – осознательный, он включает в себя: осознание педагогами своих способах справляться со стрессом, осознание взаимосвязи психологического благополучия и психосоматики, создание мотивации к изменениям.

3 этап – развивающий, включает: восполнение и накопление ресурсов для создания изменений в привычном реагировании и мышлении, обучение навыкам саморегуляции, создание в коллективе поддерживающей, позитивной атмосферы.

На каждой стадии эмоционального выгорания педагогов Д.Р. Мерзлякова предлагает следующие методы психокоррекции.

На первой стадии развития эмоционального выгорания можно обратиться к непосредственно способам снятия стрессового напряжения. Начать с того, что необходимо отдохнуть, расслабиться, выспаться, наладить полноценное питание. Далее, общение с близкими или просто приятными людьми помогает получить поддержку и зарядиться энергией. Различные формы эскапизма помогают уйти от переживаний с помощью физических действий или в мир фантазий. Так можно избавиться от стрессового напряжения с помощью прогулок, экскурсий, музыки, литературы, искусства, занятием хобби.

Другой способ связан с физиологическими изменениями, когда с помощью физических упражнений можно вытеснить стресс, обращением к естественным эротическим эмоциям, увеличением приема чая, кофе.

Также следует обратиться к освоению навыков коммуникации. Для этого используются методы таких психологических направлений, как: психодрама, гештальт-терапия и трансактный анализ. Психодрамы, метод ориентированный на переживание, включает в себя фазы: разминка, игровая и интеграция. Во время упражнения прорабатываются проблемные ситуации в общении, эффективные приемы коммуникации, учатся положительному отношению к педагогической деятельности. Педагоги работают над выявлением причин отрицательных эмоций, вырабатывают навыки управления эмоциями и способами достижения положительного эмоционального состояния. Педагоги обучаются навыкам саморегуляции: медитация, релаксация, дыхательные упражнения.

На второй стадии эмоционального выгорания помощь педагогу будет состоять, во-первых, это полноценный сон, питание, отдых, расслабление, получение удовольствия. Во-вторых, помощь психолога будет состоять в «связывании» существующих как бы отдельно переживаний в восприятии прошлого, настоящего и будущего. Отсекая эмоциональные переживания в прошлом, уменьшаются депрессивные проявления. Необходимо создать ресурсное состояние в настоящем, открыть будущее и сформировать линию времени, например, с помощью метафоры. Для этого можно использовать методы музыкотерапии и арт-терапии.

Для учителей, достигших третьей стадии эмоционального выгорания, можно использовать дополнительно психологическую коррекцию: раскрывать внутреннюю силу и формировать умение ею пользоваться, развивать познавательные потребности, оставить негативный опыт прошлого, создать ресурсное состояние в настоящем и обрести профессиональную уверенность. Некоторые явления профессиональной деформации, стереотипы и шаблоны поведения можно предупредить через их осознание, делая их видимыми, в ходе различных бесед и обсуждений. Целенаправленная работа по профилактики и коррекции профессиональных и личных деформаций должна стать одной из важных компетенций педагога.

Но первым шагом к избавлению от эмоционального выгорания заключается в признании его у себя. Те, кто помогает другим людям, склонен отрицать собственные психологические проблемы. В трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы психологической защиты. Целенаправленная работа по предупреждению профессиональных деформаций личности должна стать одной из значимых характеристик профессиональной компетенции педагога. Развитие

психологического здоровья и безопасности личности, которое заключается не в приспособлении к обществу, а обретение им внутреннего смыслового мира, способного отвечать, взаимодействовать, а когда надо, то и противостоять внешним давлению.

Эффективность профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, оценивают по следующим критериям:

- профессиональный рост и повышение уровня компетентности педагога;
- самореализация педагога в профессиональной деятельности на уровне нравственного поведения, социально-культурной деятельности, общения в социуме;
- присутствует желание избегать неудач и мотивация к успеху;
- ориентация на творческий подход к организации своей деятельности;
- повышение уровня стрессоустойчивости;
- нацеленность на саморазвитие личности;
- снятие внутренних психологических зажимов, эмоционального напряжения;
- повышение уровня эмпатии;
- если человек начинает ощущать радость, удовольствие;
- формирование навыков рефлексии и саморефлексии.

### **3. Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.**

• Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

• Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

• Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

• Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4+4+4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

• Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы

мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка, на радость.

- Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.

- Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!

- Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например, в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).

- Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валить дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка...

- Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.

- Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

- при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,
- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;
- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;
- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;
- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью.

Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение). Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции.

У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома.

Важно помнить, что наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.