

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Смоленск
2023**

УДК 371.13

ББК Ч404п

П 15

Автор-составитель: **Шаталова Ольга Алексеевна**, доцент кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО СОИРО

П 15 Памятка для учителя по профилактике профессионального выгорания / Автор-сост. О.А. Шаталова. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2023. – 20 с.

Памятка разработана с учетом результатов мониторинга оценки механизмов управления качеством образования в субъектах РФ (п. 2.2. Система обеспечения педагогических работников).

В памятке представлена информация о некоторых видах профессиональных деформаций и профессионального выгорания, а также представлены рекомендации по снятию профессионального развития нервного и психического напряжения, восстановление работоспособности.

Памятка адресована всем специалистам, участвующим в педагогическом взаимодействии с субъектами образовательного процесса.

Одобрено на заседании кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО СОИРО (Протокол № 5 от 15.05.2023 года).

УДК 371.13

ББК Ч404п

Содержание

Введение.....	4
I. Профессиональный стресс.....	5
II. Профессиональные деформации и профессионального выгорания педагогов.....	8
III. Способы немедикаментозного воздействия, направленные на снятие нервного и психического напряжения, восстановление работоспособности.....	12
Рекомендуемая литература.....	16
Приложение. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.....	17

Введение

Стремительные изменения, происходящие в сфере образования в последние годы, требуют пересмотра и сложившихся методов оценивания педагогов и эффективности их деятельности.

Зарубежные и отечественные исследователи отмечают высокую подверженность нарушениям психологического здоровья людей, занимающихся определенными видами деятельности. Под определение «определенные виды деятельности» в первую очередь попадает педагогика, так как данная профессия исходит из контакта «человек – человек». Очевидно, что сохранение психологического здоровья специалистов является средством их успешной работоспособности. В таких условиях важным становится осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок, совладение с негативными последствиями работы по оказанию поддержки¹.

Эффективность профессиональной деятельности педагога зависит от многих факторов, прежде всего от самого педагога, для которого на современном этапе развития образования недостаточно функционального исполнения внешне заданных норм и обязанностей. Современное образование предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности педагога: знаниям, педагогическим умениям, способам деятельности и, конечно, к здоровью педагога. Педагог в своей деятельности может стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться для учеников примером в личностном плане. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. Следы нервных стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенностью профессиональной деятельностью. Во многом профессиональный и личностный потенциалы, успешность труда педагога могут быть раскрыты через его, прежде всего психологическое здоровье. Обозначая его значимость, Л.М. Митина говорит о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема².

Профессиональное здоровье – процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, которые обеспечивают высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни.

¹ Развитие профессиональной компетентности педагогов: Программы и конспекты занятий с педагогами / Авт.-сост. М.И.Чумакова, З.В.Смирнова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Педагог, 2014. – 135 с.

² Развитие профессиональной компетентности педагогов: Программы и конспекты занятий с педагогами/ Авт.-сост. М.И.Чумакова, З.В.Смирнова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Педагог, 2014. – 135 с.

I. Профессиональный стресс

Современный педагог призван решать задачи, требующие серьёзных интеллектуальных и эмоциональных усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической парадигмы, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле, – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему педагогу. От здоровья педагога во многом зависит и психологическое здоровье его подопечных. Действие многочисленных эмоциогенных факторов (как объективных, так и субъективных) вызывает у педагогов нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению, затяжной депрессии и «выгоранию». Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности педагога: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

Многообразие форм проявления стресса, причин возникновения эффектов его влияния на здоровье и профессиональную деятельность людей объясняется тем, что практически каждый человек в своей жизни неоднократно переживает/переживал состояния стресса: стресс действительно всеобщ, являясь просто признаком нашей жизни, тем, что придает ему различные оттенки, нюансы, радуя одних и помогая им, печалю других, заставляя организм реагировать должным образом...

Профессиональный стресс – это стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека. У специалистов Единой дежурной диспетчерской службы, пожарных и спасателей развитие профессионального стресса выражается в форме накопленного стресса, а тек же специалистов работающих с социально неблагополучными субъектами и в сфере обслуживания населения (образование, медицина, торговля).

Проявления накопленного профессионального стресса: снижение производительности труда; постоянное ощущение внутреннего дискомфорта; утрата ценностных мотивов к труду (изменение мотивации деятельности); разочарование в результатах собственной деятельности и в себе; возникновение психосоматических заболеваний, устойчивых депрессивных состояний. Профессиональное выгорание – выработанный личностью защитный механизм в ответ на неблагоприятные для психики воздействия, в сфере профессиональной деятельности. Процесс профессионального выгорания развивается поэтапно, в соответствии с механизмом развития стресса.

Характеристика основных видов профессионального стресса

Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

Причины профессионального стресса

- Физические факторы, такие как рабочий шум, вредные условия труда.
- Физиологические причины (неудобный рабочий график или плохое питание на работе).

– Социально-психологические моменты: перегрузки, сложные отношения, постоянные личные конфликты с руководством.

– Организационные обстоятельства: неправильное распределение обязанностей, жесткие сроки выполнения поставленной задачи, монотонный ритм работы или излишне взвинченный ее темп.

Виды профессиональных стрессов

В психологи выделяют следующие виды профессиональных стрессов:

1. Информационный профессиональный стресс, этот вид стресса сопровождается умственными перегрузками, сильной напряженностью, мешающей справиться с поставленной задачей. Человек, испытывая его, не может принять правильное решение, срывая общие требования эффективности на работе.

2. Эмоциональный стресс, вызванный неумением приспособливаться к предложенным обстоятельствам, неправильно выбранной социальной позицией в рабочей группе и непониманием того, что происходит вокруг. Как правило, подобные трудности испытывают те, кто не обладает нужным уровнем профессионализма, способного помочь продвинуться по карьерной лестнице.

3. Коммуникативный стресс – неумение налаживать нужные связи, противостоять направленной агрессии, неспособность сформулировать жесткий отказ там, где это особенно необходимо, мнительность, склонность к влиянию извне.

Процесс протекания стрессового состояния в профессиональной деятельности состоит из трех этапов.

1. *Эмоциональная реакция тревоги*. Здесь на организм впервые оказывается воздействие некоего возмущающего фактора среды и возникает первая ответная реакция организма. Уровень сопротивляемости организма внешним раздражителям снижается, поведение изменяется на полностью противоположное (например, спокойный, выдержанный человек становится импульсивным, агрессивным). Продолжительность данной фазы строго индивидуальна: у некоторых людей напряжение нарастает за пару минут, у других накопление тревоги может происходить в течение нескольких недель.

2. *Сопротивление и адаптация*. На данном этапе организм максимально активизируется, сопротивление раздражителю усиливается. Так как стрессовый фактор имеет длительное воздействие, то организм постепенно приспособливается к нему.

3. *Истощение*. При продолжительном воздействии стрессора имеющиеся энергетические ресурсы исчерпываются. Исходя из вида стрессора и характера его влияния, определяют различные виды стресса, в наиболее общей классификации – физиологический стресс и психологический стресс. Физиологический стресс – это физиологическая реакция организма на действие стрессоров (факторов). В отличие от физиологического, психологический стресс имеет ряд характерных особенностей, в числе которых обычно выделяется несколько важных. В частности, для запуска психологического стресса необязательны только реально действующие события. Это могут быть и события, наступления которых субъект боится. Другая особенность - оценка степени своего участия в активном воздействии на стрессовую ситуацию с целью ее нейтрализации имеет большое значение.

Признаки стрессового напряжения:

- невозможность сосредоточиться;
- частые ошибки в работе;

- ухудшение памяти; частое возникновение чувства усталости;
- быстрая речь;
- мысли часто улетучиваются;
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость;
- работа не доставляет прежней радости;
- потеря чувства юмора.

Существуют несколько факторов, смягчающих воздействие стресса на психическое и физическое здоровье личности педагога: социальная поддержка, стойкость, оптимизм, реактивность вегетативной нервной системы (ВНС), релаксация, занятие физической культурой, правильный отдых. Рассмотрим некоторые из них:

- *Социальная поддержка.* Социальная поддержка включает все виды помощи, предоставляемой человеку людьми, с которыми он связан какими либо социальными связями. В периоды тяжелого стресса социальная поддержка является для педагога буфером, смягчающим негативное воздействие стресса.

- *Реактивность ВНС.* Учитывая то, что в ответ на стресс всегда происходит физиологическая реакция, разумно предположить, что физиологические особенности будут влиять на устойчивость к стрессу. Рассуждая, таким образом, можно прийти к выводу, что на людей с относительно менее возбудимой ВНС стресс воздействует слабее, чем на тех, чья ВНС обладает высокой реактивностью. Также существуют люди с высоким уровнем притязаний, которые могут сами ввергать себя в стресс, ставя перед собой чрезмерно высокие цели.

- *Релаксация.* Если педагог хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

II. Профессиональные деформации и эмоциональное выгорание педагогов

Деформация личности профессиональная – изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности. Вследствие неразрывного единства сознания и специфической деятельности формируется профессиональный тип личности.

Самое большое влияние профессиональная деформация оказывает на личностные особенности представителей тех профессий, работа которых связана с людьми (чиновники, руководители, работники по кадрам, педагоги, психологи). Крайняя форма профессиональной деформации личности у них выражается в формальном, сугубо функциональном отношении к людям. Высокий уровень профессиональной деформации также наблюдается у медицинских работников, военнослужащих и сотрудников спецслужб.

В настоящее время специалисты выделяют как самую опасную ситуацию в профессиональной деятельности педагога – это синдром профессионального выгорания, обычно, его развитие происходит на фоне хронического стресса, что в свою очередь ведет к истощению эмоционально-мотивационных ресурсов работающего человека и может служить фактором развития профессиональной деформации.

Стресс может проявляться по-разному от физических симптомов – головные боли, аритмия, холодные конечности, проблемы с давлением, спазмы, дерматиты и т.д., до серьёзных изменений в психике – раздражительность, рассеянность, чувство неполноценности, повышенная тревожность, депрессии, неврозы и т.д. Следствием профессионального выгорания может стать уход человека из профессии.

Рассматривая параметры профессиональной деформации личности, предварительно можно выделить следующие характеристики.

Воздействие профессии на личность можно оценить, прежде всего, по ее модальности (*позитивное или негативное влияние*). Известно, что сам по себе труд обладает нейтральными свойствами по отношению к результатам воспитания. Он способен оказывать благотворное, облагораживающее влияние на человека, формировать благородное отношение к труду, коллективу, воспитывать духовные потребности, мировоззрение, совершенствовать трудовые навыки, умения, опыт, в целом формировать особенности характера человека. Профессиональная деформация проявляется в таких качествах личности, которые изменяются под влиянием профессиональной роли. Источники профессиональной деформации кроются в недрах профессиональной адаптации личности к условиям и требованиям труда.

Феномен профессиональной деформации можно определить как проникновение «Я-профессионального» в «Я-человеческое», имея в виду, что при профессиональной деформации воздействие профессиональных рамок и установок не ограничивается исключительно профессиональной сферой. Можно сказать, что после выхода человека из профессиональной ситуации не происходит его естественного «выпрямления», поэтому даже в личной жизни человек продолжает нести на себе «деформирующий отпечаток» своей профессии.

Таким образом, термин «профессиональная деформация» – это достаточно удачная метафора, на основе которой можно построить модель, наглядно описывающую механизм деформирующего влияния профессиональной деятельности.

	Позитивные последствия («личностный рост»)	Негативные последствия («профессиональная деформация»)
1.	Более глубокое осознание себя, понимание окружающих людей и происходящих событий	Проецирование негативной проблематики на себя и на своих близких
2.	Анализ жизненных ситуаций	Навязчивая диагностика себя и окружающих («навешивание ярлыков» и интерпретации)
3.	Способность к рефлексии	Консультирование окружающих
4.	Навыки продуктивного преодоления кризисных и психотравмирующих ситуаций	Принятие роли «учителя»
5.	Коммуникативные навыки	Излишний самоконтроль, гиперрефлексия и потеря спонтанности
6.	Противостояние чужому влиянию	Idea fixe — «работа над собой»
7.	Саморегуляция	Рационализирование, стереотипизирование и уменьшение чувствительности к живому опыту
8.	Способность к принятию и эмпатии	Пресыщение общением
9.	Более широкий взгляд на мир, толерантность к «инакомыслящим»	Эмоциональная холодность
10.	Познавательный интерес	Цинизм
11.	Появление новых форм самореализации	

Кроме отмеченных выше более или менее универсальных последствий профессиональной деятельности можно попытаться выделить специфические проявления профессиональной деформации.

Исследователи отмечают также, что многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, возникновению психологических барьеров, обеднению репертуара способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков, снижению работоспособности. Можно констатировать, что на стадии профессионализации по многим видам профессий происходит развитие профессиональных деструкции.

Синдром «профессионального выгорания»

Анализируя работы отечественных и зарубежных психологов, можно сделать вывод, что единого взгляда на сущность и содержание явления профессионального выгорания в современной науке не существует.

Существует несколько подходов к пониманию выгорания:

1) состояние физического и психического истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях; одномерная конструкция синдрома «выгорания» (А. Пайнс (A. Pines), И. Аронсон (E. Aronson));

2) комбинация физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления; одномерная конструкция синдрома «выгорания» (А. Чиром (A. Shirom));

3) личностная деформация вследствие эмоционально затрудненных или напряженных отношений в системе «человек–человек» (Н.Е. Водопьянова) [2].

Синдром «психического выгорания» рассматривается этими авторами как 3-мерный конструкт:

1) эмоциональное истощение – переживание сниженного эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное перенасыщение;

2) деперсонализация – деформация отношений с другими людьми: в одних случаях – повышение зависимости от других; в иных случаях – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам (в данном случае к воспитанникам);

3) редукция личных достижений – либо тенденция к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизм относительно служебных достоинств и возможностей, либо редукция собственного достоинства, ограничение своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание ее на других;

По мнению Н.Е. Водопьяновой, «выгорание» имеет прямое отношение к сохранению здоровья, психической устойчивости, надежности и профессиональному долголетию специалистов, включенных в длительные межличностные коммуникации [2].

Н.Е. Водопьянова выделяет следующие симптомы профессионального выгорания педагогов:

1) изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса;

2) деструкции, возникающие при многолетнем выполнении одной и той же профессиональной деятельности, негативно влияющие на ее продуктивность, порождающие профессионально нежелательные качества, изменяющие профессиональное поведение человека [2].

Говоря о проявлениях профессиональной деформации педагога, следует обратить внимание на происходящие *изменения в отношении к другим людям*, чаще это выражается в сужении круга коммуникативных средств общения, когда предпочтение отдается манипуляции и, соответственно, стиль общения становится шаблонным, негибким, авторитарным.

К первой группе можно отнести следующие ситуации и обстоятельства: находящиеся в основном за пределами непосредственной работы педагога, и той прямой ответственности, которую они за нее несут – это различные организационные проблемы (неясность поставленных задач, неправильное определение объема работы), отсутствие системы поддержки от руководителя и/или коллег по работе (неразумная политика в передвижении кадров, недостаточные резервы), низкий социальный статус (небольшая зарплата, неблагоприятное социальное окружение), плохие условия работы (сверхурочные часы работы, ненужные процедуры, нестабильность и неопределенность):

✓ стрессы конкретно связанные с работой, выполняемой педагогом, т.е. стрессы присущих не столько самой работе, сколько условиям, в которых работает отдельно взятый педагог;

✓ ролевой конфликт, нереалистично высокие притязания, нечеткие служебные обязанности, плохое взаимодействие с руководителями, перегрузки, дефицит времени, отсутствие поддержки и/или конфликты с коллегами;

✓ стрессы непосредственно обусловлены содержанием и качеством профессиональных задач, они могут существенно меняться в течение рабочего дня;

✓ трудные дети и родители, недостаточная профессиональная подготовка, плохая коммуникация, эмоциональное отношение к ученикам.

Во вторую группу вошли такие личностные особенности, как:

✓ не умение справляться с негативными эмоциями, проявлять выдержку и такт, преодолевать трудности;

✓ плохое понимание настроения и чувств окружающих;

✓ неспособность адекватно и эффективно переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности;

✓ отсутствие у части педагогов осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью как ценности, и, следовательно, заботе о его сохранении и укреплении.

III. Способы немедикаментозного воздействия, направленные на снятие нервного и психического напряжения, восстановление работоспособности

Способность реагировать на интенсивные внешние раздражители определяется индивидуально-психологическими особенностями конкретной личности: психофизиологической конституцией, чувствительностью к воздействиям (сензитивностью), особенностями мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Чтобы внешние воздействия не вызвали дистресс, необходимо формирование у личности таких качеств, как самообладание, дисциплинированность, стремление к преодолению препятствий и т.д.

Для людей имеющих стрессогенные профессии, в частности педагогов, желательно обладать стрессоустойчивостью и жизнестойкостью, чтобы противостоять неблагоприятным факторам.

В первую очередь следует развивать умение активно ориентироваться не только в социальных условиях, но своевременно и правильно определять личностные особенности, эмоциональное состояния других людей с тем, чтобы выбирать наиболее адекватные и эффективные способы взаимодействия с окружающими.

Как повышать профессиональные компетенции и стрессоустойчивость?

Педагог должен действовать, самостоятельно решая конкретные задачи:

- ✓ По формированию активной установки на общение через снятие психологических барьеров и переоценке собственных взглядов (стереотипов) на конкретных людей или ситуации

- ✓ По развитию умений активного слушания и принятия партнерской позиции другого

- ✓ По повышению уверенности в себе – за счёт принятия себя, расширения экспрессивного репертуара, умения ориентироваться в стрессовых и конфликтных ситуациях, активно осваивая и применяя на практике подходящие для него способы регуляции эмоционального состояния.

Саморегулирование – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью:

- силы слов (аффирмация),
- мысленных образов (визуализация),
- управления мышечным тонусом и дыханием.

Результатом использования приёмов саморегуляции будет достижение человеком трёх основных эффектов:

- ✓ эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности)
- ✓ эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)
- ✓ эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности)

Это позволит педагогу продуктивно взаимодействовать с людьми, включёнными в различные уровневые и территориальные пространства – социальные, личностные, профессиональные, экономические и т.д.

Все существующие способы преодоления стресса можно разделить на следующие группы деятельности:

1. *Физический отдых*, который включает в себя все способы восстановления и накопления энергии, происходящие на уровне организма. В первую очередь, к ним относятся сон, физический отдых и оздоровительные процедуры, прием пищи, сексуальная активность, занятия спортом. Поддержание здорового физического состояния и задавание организму

регулярных нагрузок поддерживают в тонусе, и позволяют легче справляться с возникающими перегрузками. Важно подобрать такой вид спорта, который будет приятен и интересен, иначе спортивные нагрузки могут стать еще одним источником стресса. Причем важно не столько количество, сколько качество перечисленных выше функций.

2. *Общение с природой.* Немаловажным источником нагрузок, являются условия жизни в городской среде, где воздействуют факторы загрязнения окружающей среды, ускоренного темпа и ритма жизни, необходимости выполнять множество задач одновременно, информационные перегрузки, возникающие за счет развития современных средств связи и т.д. Поэтому одним из способов снятия накопившегося стресса и перегрузок является отдых на природе, или наличие связи с частью природы, например, выращивание домашних растений или содержания домашних животных. К общению с природой относятся также прогулки по лесу, занятия рыбалкой и охотой, наблюдение природных явлений и т.д.

3. *Социальное взаимодействие.* Близкие отношения с людьми, возможность поделиться с ними своими эмоциями, проблемами, переживаниями, или просто провести время вместе – все это является еще одним действенным способом избавления от перегрузок. Главное, чтобы данное общение приносило радость. Можно собраться в компании друзей, можно интересно провести свободное время с семьей, поиграть с детьми.

4. *Познавательная деятельность.* Одной из важнейших потребностей человека является потребность в новом знании, в развитии, в получении информации. Поэтому полезными могут быть любые занятия, позволяющие погрузиться в новый мир, получить новые знания. Сюда может относиться чтение книг, просмотр фильмов, путешествие по различным местам, учеба и т.д.

5. *Творчество и любимые хобби.* Творческий процесс всегда представляет собой выброс накопившейся энергии и негативных эмоций, переживаний, но помимо этого само создание некоего творческого результата является ресурсом.

6. *Духовная сфера.* Под «духовным» не обязательно понимать именно религиозные аспекты нашей жизни. Это любые в действия и верования, которые позволяют нам по-особенному ощущать свое существование, раскрывать глубины своей внутренней жизни, познавать себя и мир вокруг с точки зрения определенного мировоззрения, самостоятельно принятых или выработанных ценностей.

Рекомендации для снятия напряжения и усталости.

Наиболее эффективными естественными средствами являются:

- ⊗ длительный сон;
- ⊗ приятная еда;
- ⊗ общение с природой и животными;
- ⊗ водные процедуры;
- ⊗ массаж;
- ⊗ движение, танцы;
- ⊗ музыка и т.п.

Однако подобные средства сложно или невозможно использовать непосредственно в процессе работы при возникновении перенапряжения или утомления.

Доступные и естественные приемы саморегуляции:

- ⊗ смех, улыбка, юмор;
- ⊗ размышление о хорошем, приятном, а также высказывание похвалы, комплиментов;

☼ наблюдение пейзажа за окном или на картине, мониторе компьютера, сюда же можно отнести рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

☼ купание в солнечных лучах (реальное или мысленное);

☼ различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

☼ вдыхание свежего воздуха и пр.

Данные рекомендации можно использовать в работе со всеми участниками образовательного процесса (физминутки, динамические паузы; различные релаксирующие или активизирующие упражнения; гимнастика для глаз, пальцев, дыхания и т.д.). Развитой личности уметь управлять эмоциями полезно, а способность к управлению эмоциями – дело воспитания. Именно воспитанный человек отличается от невоспитанного в первую очередь тем, что он умеет управлять своими эмоциями даже там, где это трудно и не хочется. Развитая личность контролирует свои эмоции, умеет управлять своими эмоциями и состояниями, умеет владеть собой.

Умения, без которых управление эмоциями невозможно или затруднительно:

Способность управлять своим вниманием.

В частности, привлекать свое внимание к тому, что нужно, и отвлекать себя от ненужного. Развитость мимики, тренированность мимики и жестов, использование богатого набора тембров голоса.

Развитость воображения.

Умение верить тому, что только что придумал, умение действовать «как если бы», погружать себя «в предполагаемые обстоятельства».

Управление дыханием.

Умение контролировать свое дыхание, способность играть своим дыханием, возможность успокаивать или возбуждать себя разными типами дыхания.

Способы саморегуляции в состоянии стресса

1. Выговориться, когда нарастает напряжение, старайтесь обсудить это с другом или с людьми, которые в курсе дела.

2. Удалитесь от всего на некоторое время. Не ждите, пока вы потеряете контроль, действуйте, пока вы в состоянии решить это сами.

3. Сделайте передышку, измените темп, на длительное время. Это может дать возможность посмотреть на старую проблему по-новому.

4. Занимайтесь регулярно физическими упражнениями. Спорт поможет отдохнуть, расслабиться и получить удовольствие.

5. Избегайте стрессовых состояний. Частые перемены приводят к стрессам. Когда это, возможно, избегайте больших перемен, происходящих одновременно.

6. Планируйте свою работу. Напряжение и волнения могут быть бесконечны.

7. Разрешайте стрессовые ситуации. Научитесь сами решать проблемы.

8. Делайте все постепенно. Планируйте и правильно используйте свою энергию.

9. Не критикуйте себя. Слишком много критики в свой адрес и в адрес других может привести к разочарованию. Лучше искать решение, чем критиковать.

10. Не мечтайте стать суперменом. Будьте реалистом. Люди, требующие слишком много от себя, не выдерживают напряжения. Ставьте перед собой разрешимые задачи.

11. Принимайте вещи такими, какие они есть, когда вы их не можете изменить. Научитесь принимать их.

12. Умейте сдаваться иногда. Не всегда надо быть правым. Умение разрешать разногласия поможет избежать стресса.

13. Дайте другому человеку передышку. Соревнование – это хорошо, но это заразная болезнь, как и сотрудничество.

14. Научитесь расслабляться. Каждому необходимо разряжаться.

15. Избавляйтесь от злости. Злость – это нормальное явление. Она становится проблемой, когда она не управляема. Она причиняет боль обеим сторонам.

16. Делайте для других добро. Это улучшает настроение и усиливает состояние силы.

Педагогу необходимо всегда помнить, что ухудшение психологического здоровья снижает эффективность обучения и воспитания обучающихся, повышает его конфликтность во взаимоотношениях с классом и коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления психологического здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также овладение приемами и способами психической саморегуляции являются важными компонентами профилактики профессионального выгорания.

Рекомендуемая литература

1. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
3. Мандель Б.Р. Психология стресса: Учеб, пособие. – М.: Флинта, 2014. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8479454
4. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Ресурсы стрессоустойчивости. – СПб.: Речь, 2012. – 327 с.
5. Профессиональная деформация личности: Учебное пособие / Составители А.В. Коваленко, Л.А. Шиканов). – Томск: Изд-во ТПУ, – 2009. – 90 с. <http://window.edu.ru/resource/121/75121/files/posobie3.pdf>
6. Профессиональный стресс: виды, причины, последствия и методы реагирования. – [Электронный ресурс] fireman.club URL: <https://fireman.club/presentations/professionalnyj-stress/>
7. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами / Авт.-сост. М.И. Чумакова, З.В. Смирнова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Педагог, 2014. – 135 с.
8. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности: Монография. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
9. Хуторянская Т.В. Профессиональный стресс и общие закономерности его проявления. – [Электронный ресурс]. – URL: https://www.sgu.ru/sites/default/files/conf/files/2019-03/hutoryanskaya_2019.pdf

Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания.

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом – надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1–2 минуты.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то не рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что в «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.

Упражнение «Семь свечей»

Цель: снятие напряжения с помощью дыхания.

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

Упражнение «Абажур»

Цель: экспресс-регуляция своего эмоционального состояния, быстрое снятие стресса.

Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить.

Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...

Упражнение «Внутренний луч»

Упражнение направлено на снижение внутренней напряженности на начальной стадии стресса. Оно поможет вам, если стресс вызван состоянием одиночества, непонимания.

Выполняется в течение 3–5 минут.

Расслабившись и успокоившись, представьте такую картину. В верхней части вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно освещает ваше лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом.

По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает ваш новый облик – успешного и благополучного человека, сдержанного, стабильного, хорошо владеющего собой.

После выполнения упражнения вы почувствуете, что хорошо отдохнули и ваше состояние улучшилось. Вы стали спокойнее, увереннее, уравновешеннее.

Упражнение «Настроение»

Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

Выполняется в течение 15–20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.

Упражнение «Если вы теряете самообладание»

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, – вы полностью расслабились.

Некоторые доступные приемы снятия стресса:

Осознание и проговаривание (вслух или про себя) эмоциональных переживаний.

Ищите поддержки. Во время стресса те, у кого есть друзья, добрые учителя, психолог, получают хотя бы некоторую защиту от потрясений.

Смочите виски́ водой.

Дыхание животом (а не грудью), язык при этом прижат к небу.

Можете медленно сосчитать от 1 до 10 и в обратном порядке, связав счет с ритмом дыхания и пульсом.

Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбросьте «гору с плеч». Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите плечи. Сделайте это упражнение 5-6 раз и сразу станет легче.

Чтобы отвлечься, мысленно перемещайте взгляд от одного объекта к другому, задерживая на каждом взгляд на 1-2 секунды и произнося его название (мысленно или шепотом, но ясно и отчетливо его проговаривая)

Наведите уборку на своем столе, в доме. Можно посмотреть веселый фильм, сходить в гости, заняться спортом и т.д.

Не будьте чересчур требовательны к себе. Учитесь отвечать «нет», когда от вас требуют того, что выше ваших возможностей.

Автор-составитель:
Ольга Алексеевна Шаталова

**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Подписано в печать 15.05.2023 г. Бумага офсетная.
Формат 60x84/16. Гарнитура «Times New Roman».
Печать лазерная. Усл. печ. л. 1,25
Тираж 100 экз.

ГАУ ДПО СОИРО
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 20а