

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

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

### 1. 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.