

МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Тема 3.2. Технологии предупреждения и преодоления эмоционального выгорания у педагогов

Взаимосвязь организационных и личностных факторов при формировании синдрома эмоционального выгорания



Системный подход к преодолению эмоционального выгорания



Преодоление профессиональных кризисов как профилактика эмоционального выгорания педагогов

Профессиональные кризисы	Усугубляющие факторы	Облегчающие протекание кризиса факторы	Варианты преодоления
Адаптационный кризис – период у молодых специалистов (до 35 лет). Связан с проблемой войти в новый коллектив, проверить на прочность свои идеи, ожидания от профессиональной деятельности	Неправильный выбор профессии, недоверие со стороны коллег. Закрытость педагогического коллектива, отсутствие практики наставничества в организации	Преемственность при выборе профессии, схожесть молодого специалиста по возрасту, статусу и личностным характеристикам с педагогами образовательной организации	Изменить профессиональный маршрут. Активно включаться в корпоративные мероприятия. Внимательно изучать отношения в коллективе, не навязывая своих ценностей и ожиданий (со своим уставом в чужой монастырь не ходят). Поставить цель в профессиональных достижениях (сдать на категорию, пройти краткосрочные курсы)

Преодоление профессиональных кризисов как профилактика эмоционального выгорания педагогов

Профессиональные кризисы	Усугубляющие факторы	Облегчающие протекание кризиса факторы	Варианты преодоления
Рутинный кризис (10-15 лет стажа). Переживание остановки в профессиональном росте, формализация профессиональной активности (истинное эмоциональное выгорание)	Неустроенная личная жизнь (отсутствие семьи)	Любовь к профессии, наличие хобби, дружеских связей в коллективе коллег	Усилить творческий потенциал, принимать участие в конкурсах, проектах, изменить траекторию профессионального роста, участвовать в ресурсных службах образовательной организации (служба наставничества, супервизии)

Преодоление профессиональных кризисов как профилактика эмоционального выгорания педагогов

Профессиональные кризисы	Усугубляющие факторы	Облегчающие протекание кризиса факторы	Варианты преодоления
Кризис завершения профессиональной активности. Конфликт между достаточным опытом профессиональной деятельности и потребностью корректировать собственные позиции в связи с веяниями времени	Гормональные изменения, несбалансированные черты личности, низкая личностная адаптивность	Наличие семьи, хобби, преобладание духовных ценностей	Поставить цель, связанную с обобщением личного опыта (написание книги, программы, участие в курсах повышения квалификации для коллег)

Формы активности как факторы преодоления эмоционального выгорания

Форма активности	Варианты деятельности	Преодоление эмоционального выгорания
Творческие увлечения	Вязание, рисование, пение, занятие в театральной студии. Любая активность, продуктом которой является творчество	Повышает личностную гибкость, способствует переключению активности, снижает персеверации, обогащает положительными эмоциями
Физические нагрузки	Спорт, танцы, физкультура до состояния физической усталости	Способствует снятию эмоционального физического напряжения, выработке эндорфинов, укрепляет работу вегетативной нервной системы

Формы активности как факторы преодоления эмоционального выгорания

Форма активности	Варианты деятельности	Преодоление эмоционального выгорания
Занятия музыкой	Прослушивание музыки, посещение концертов, пение	Повышает уровень эмоционального интеллекта, способствует преодолению алекситимии как одного из симптомокомплексов эмоционального выгорания, способствует снятию эмоционального напряжения, разрядке
Эмоциональное позитивное общение	Общение, предполагающее обмен не информацией, а эмоциями	Способствует преодолению сенсорной и эмоциональной депривации. Для женщин является важным условием эмоциональной разгрузки

Формы активности как факторы преодоления эмоционального выгорания

Форма активности	Варианты деятельности	Преодоление эмоционального выгорания
Контакт с водой	Водные процедуры, баня, наблюдение за текущей водой	Помогает восстановить эмоциональное равновесие, альфаритм мозга. Является одним из средств психогигиены
Взаимодействие с природой	Общение с животными, прогулка по парку или лесу, уход за домашними растениями, созерцание картин с природными пейзажами	Способствует эмоциональной разрядке, преодолению эмоциональной депривации, имеет успокаивающий эффект

Формы активности как факторы преодоления эмоционального выгорания

Форма активности	Варианты деятельности	Преодоление эмоционального выгорания
Путешествия	Краткосрочные или длительные путешествия как в рамках своего населенного пункта, так и в широком смысле этого слова (путешествие по стране или по миру). Важно посещение незнакомых мест, воссоздание ощущения передвижения, дороги	Способствует переключению (смена картинки), предупреждению сенсорной депривации, переоценке отдельных моментов собственной жизни (экзистенциальный эффект)

Психологические технологии преодоления эмоционального выгорания

Методы	Технологии	Варианты использования, механизмы влияния на личностные ресурсы педагогов
Поведенческие методы	Методы разрыва контакта со стрессором	Эффективно при обсуждении и анализе конкретных ситуаций из практики. Предполагает тренировку стрессоустойчивости, формирование отточенности стрессовой реакции (эмоциональное удержание без ущерба для себя и окружающих)
	Аутотренинг	Возможно применение в групповой, тренинговой форме. Предполагает формирование способности к расслаблению вне зависимости от внешних стимулов, тренировку методов саморегуляции
	Катарсическое рисование	Предполагает снятие напряжения, сублимирование негативной стрессовой энергии

Психологические технологии преодоления эмоционального выгорания

Методы	Технологии	Варианты использования, механизмы влияния на личностные ресурсы педагогов
Когнитивные методы	Метод анализа базовых идей как источника стресса	Возможно использование как в групповой, так и в индивидуальной форме. Предполагает выявление неправильных мыслей, лежащих в основе напряжения и тревоги и формирование рационального ответа на эти мысли
	Формирование позитивного мышления	Возможно использование как в индивидуальной, так и в групповой форме. Предполагает повышение самооценки, формирование способности рассматривать события жизни как дихотомические

Психологические технологии преодоления эмоционального выгорания

Методы	Технологии	Варианты использования, механизмы влияния на личностные ресурсы педагогов
Экзистенциальные методы	Майндфулнес (техники осознания)	Предпочтительное использование – индивидуальная форма. Предполагает тренировку в безоценочной концентрации сознания на текущем моменте. Способствует уменьшению персевераций, эффективно при невротических состояниях
	Работа со смыслами и идеальными установками	Предпочтительней индивидуальная форма использования. Предполагает глубокую психодинамическую работу с целями и ожиданиями, идеальными установками и фрустрациями. Способствует личностному росту, формированию личностной и эмоциональной гибкости, самопринятию