Руководство для учителей

Профилактика профессионального выгорания



Что такое выгорание?

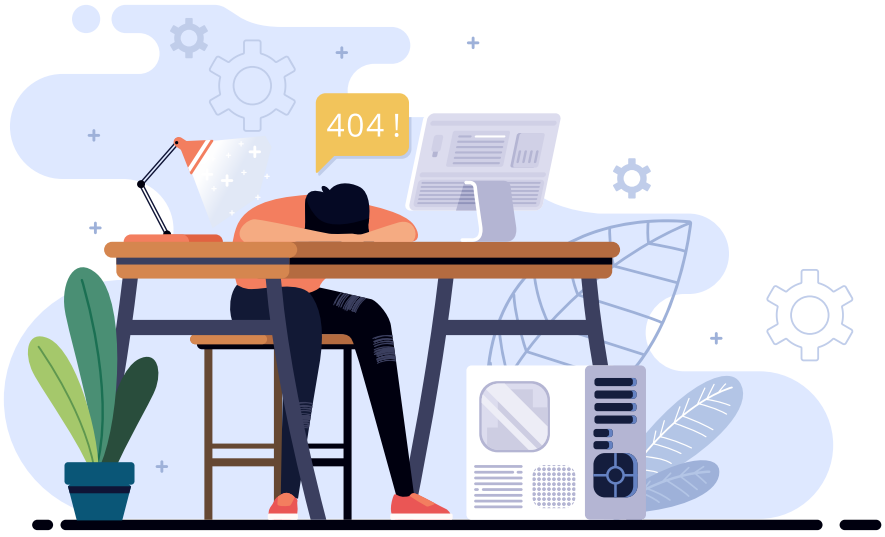
Эмоциональное выгорание — это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, возникающее из-за длительного стресса и чрезмерной нагрузки.

Три признака выгорания:

1. Эмоциональное истощение: усталость, апатия.
2. Снижение эффективности: «делаю меньше, а устаю больше».
3. Отстранённость: равнодушие к ученикам, коллегам, делу.

Причины:

- Перегрузка: много уроков, проверок, отчётов.
- Ответственность за результаты детей.
- Недостаток поддержки и признания.
- Отсутствие личных границ («работа 24/7»).



Особенности выгорания у учителей:

- Высокая нагрузка и ответственность.
- Работа с людьми.
- Дефицит признания и поддержки.

Факторы риска:

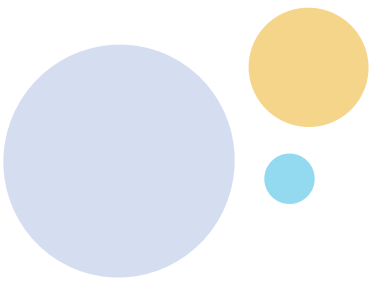
1. **Внутренние:** перфекционизм, гиперответственность, отсутствие личных границ.
2. **Внешние:** переработки, давление коллектива и родителей, низкие ресурсы системы.



Зоны влияния

Выпишите зоны, на которые вы можете влиять	Выпишите зоны, на которые вы можете научиться реагировать иначе

После заполнения таблицы подумайте, как теперь изменить ваше состояние, что нового для вас открывается в работе?



Упражнение 1. Моя карта выгорания

Цель упражнения:
Осознать, где в теле отражаются чувства и накопленное напряжение, исследовать, каких чувств больше.

1. Возьмите карту тела и набор цветных карандашей.
2. Посмотрите на список чувств рядом и выберите те, которые ближе всего к вашему текущему состоянию.
3. Отметьте их на карте тела цветом в тех зонах, где они больше всего ощущаются. Например: обида — в груди, радость — в голове или плечах.
4. Когда закончите, посмотрите на рисунок и подумайте, каких чувств больше всего? Где они сосредоточены?

Что нового вы узнали о своём состоянии?
Каких эмоций у вас больше в теле ?



Карта выгорания

Чувства

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

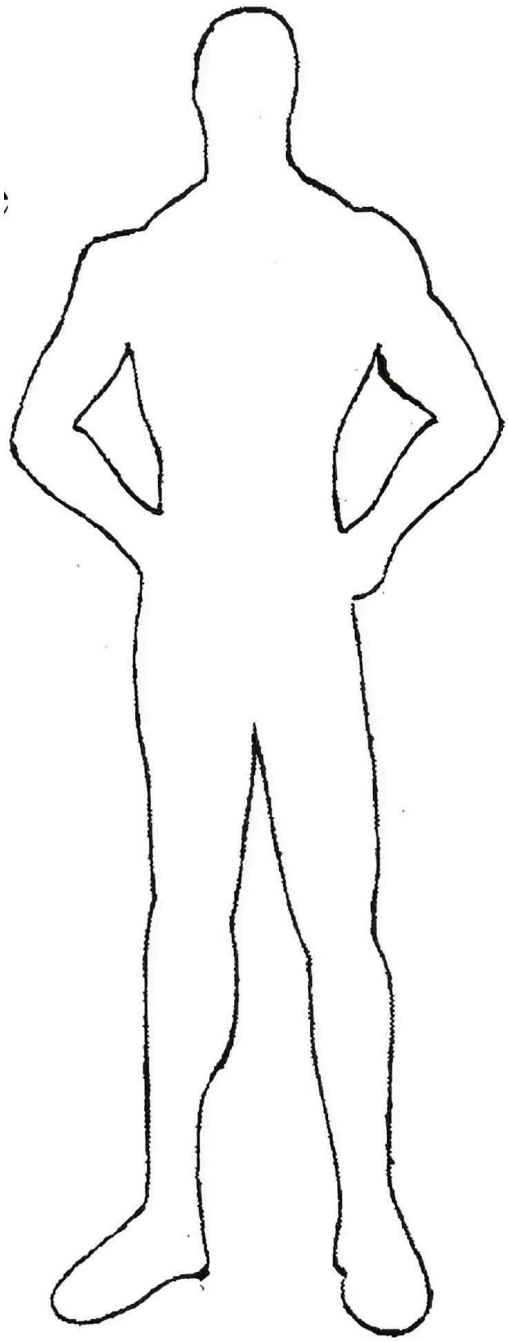
Обида

Грусть

Злость

Интерес

Мой внутренний мир



Упражнение 2. Дыхание «4–2–4»

Цель:
Снять напряжение в теле во время стресса или тревоги.

1. Вдох на счёт 1–4.
2. Задержка дыхания на 2.
3. Выдох на 4.

Несколько циклов для стабилизации состояния.

Сравните ваше состояние до и после практики.

Упражнение 3. Концентрация внимания

Цель:
Улучшить концентрацию внимания.

«Коза-корова» — упражнение из нейрогимнастики, которое помогает повысить концентрацию внимания.

Выполнение:



1. **«Коза»** — указательный и средний пальцы торчат, остальные собраны в кулак.
2. **«Корова»** — указательный и мизинец подняты вверх, остальные собраны в кулак.
3. Сначала показывают «корову» на обеих руках, потом «козу». Постепенно добавляют темп.
4. Затем усложняют упражнение: в одной руке «корова», в другой — «коза». После — одновременная смена положения.

Концентрация внимания увеличивается не от правильности выполнения, а именно в момент сбоя, ошибки.

«Кулачок–ладошка»

Цель:
Развитие пластичности мозга, помогает сконцентрировать внимание и переключить фокус.

Инструкция:

1. Сядьте удобно. Одну руку сожмите в кулак.
2. Другую руку держите с расправленными пальцами, положив её на колено или держа в воздухе.
3. Попеременно меняйте положение рук: та, что была в кулаке, расправляется в ладонь, а та, что была в ладони, сжимается в кулак.

Выполняйте медленно 8–10 раз, внимательно следя за движениями и ощущениями.

Данная разминка отлично подходит для детей в классе, чтобы сфокусироваться на теме и снять напряжение.

Упражнение 4. Создание якоря в коммуникации

Цель:
Заякорить положительный опыт в теле и научиться обращаться к нему при неприятных ситуациях.

1. Вспомните ситуацию, когда ребёнок принёс вам радость. Какие чувства это были? Погрузитесь в эти ощущения и побудьте в этом 1-3 минутки.
2. Представьте капризного ребёнка. Зайдите в контакт с ним, сохраняя состояние радости (якорь).

Необходимо проанализировать, что поменялось в общении с капризным ребенком, какое у вас было состояние и настрой на коммуникацию.

Упражнение 5. Личные границы

Цель: увидеть новые возможности диалога в сложных ситуациях, определить и обозначив свои личные границы.

1. «Учитель - Ученик»

Ученик пишет учителю в 21:00 в мессенджер:
«А какое домашнее задание на завтра?»

Задача: установить правила, ответить сохраняя уважение, но обозначив личные границы.

2 «Учитель - Родитель»

Родитель говорит:
«Я не собираюсь делать с ребёнком домашнее задание.
Это ваша работа — всё объяснить и отработать!»

Задача:
Сформулировать экологичный ответ, в котором педагог объясняет свою зону ответственности и деликатно обозначает, где ответственность родителей.

3 «Учитель - Завуч»

Завуч просит остаться после уроков и помочь с подготовкой школьного мероприятия, хотя у вас личные планы.
Как вежливо отказать или предложить альтернативу?

Задача:
Выработать ответ, как отстоять свои границы времени и нагрузки, сохраняя уважение к руководству.



Шпаргалка для быстрого восстановления ресурса

1 «Квадрат дыхания»

- Вдохни на 4 счета
- Задержи дыхание на 4
- Выдохни на 4
- Снова задержка на 4

Повтори 3–5 раз, чтобы быстро снизить уровень стресса.

2 «Длинный выдох» для расслабления

- Вдох на 4 счета
- Выдох растяни на 6–8

Повтори 5 раз — и почувствуешь, как тело расслабляется.

3 «Сброс напряжения»

Напряги плечи и руки изо всех сил на 5 секунд,
резко расслабь.

Сделай так 2–3 раза. Отлично снимает мышечные зажимы.

4 «Микропауза» для смены фокуса внимания

Встань, потянись вверх, сделай круговые движения плечами и медленно поверни голову вправо–влево.

Всего 1 минута — и ощущение перезагрузки.

5 «Три хорошие вещи»

Фокус внимания на приятных моментах, помогает замечать больше хорошего в течение дня.

В конце дня запиши 3 маленькие радости: улыбку ребёнка, тёплое слово коллеги или вкусный чай.

Это помогает замечать хорошее и поднимать настроение.

6 «Стоп-кадр»

Во время урока или перемены на мгновение остановись, сделай вдох и скажи себе: «Я здесь. Сейчас всё в порядке».

Практика возвращает в момент и снижает тревожность.

7 «Тепло в ладонях»

Потрите ладони друг о друга 10–15 секунд, приложите их к лицу или глазам.

Тепло расслабляет и даёт ощущение уюта и поддержки.

8 Обнимашки

Вариант 1.
Попросите, чтобы близкий вас обнял, побудьте в этих объятиях нужное для вас время. Если сможете, поделитесь ситуацией.

Вариант 2.

- Встаньте или сядьте удобно.
- Обнимите себя руками так, как вы обнимаете ребёнка, которому нужна забота.
- Слегка покачайтесь из стороны в сторону, почувствуйте тепло и поддержку.
- Побудьте в этом ощущении столько, сколько нужно.

Эти упражнения займут всего пару минут, но помогут сохранить ресурс и напоминать себе: **ваше благополучие так же важно, как и забота о детях.**