

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ: МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Фурса Марина Сергеевна

МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский»,

г. Красноярск

<https://153krsk.ru/>



Профессиональное выгорание в условиях современного общества является одной из самых актуальных проблем. Для современной системы образования данная проблема, в связи с всё ухудшающимся состоянием экологии, влиянием техногенных факторов, ростом заболеваемости среди населения, становится одной из первостепенных. В 2012 году был принят 273 федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», значительно расширивший понимание здоровья обучающихся и возможности Школы в части инклюзивного образования. Педагог, работающий с детьми с ограничением возможностей здоровья, не всегда быстро может увидеть результаты своей деятельности в части предоставления образовательных услуг, что может приводить к разочарованию в работе с данной категорией обучающихся, росту эмоционального напряжения и иным проблемам. Если исключить проблему профессионального выгорания, как проблему не верно сделанного выбора профессии, то на первый план выходит эмоциональное выгорание, проявляющееся в нарастающем эмоциональном истощении (Г. Фрейденбергер, 1974), что может привести к личностным коммуникативным изменениям. К. Маслач обозначил трёхкомпонентную модель «выгорания»: 1. **эмоциональное истощение** является основной составляющей выгорания, проявляется переживаниях сниженного эмоционального тонуса,

повышенной психической истощаемости аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворённости жизнью в целом, 2. **«деперсонализация»** («обезличивание» человека) проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личной включённости и сопереживания, а иногда в негативизме и циничном отношении, 3. **редукция личных и профессиональных достижений** отражает степень удовлетворённости человека собой как личностью и профессионалом. Неудовлетворительное значение данного показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижению профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстранённости и неучастию, избеганию работы вначале психологически, а затем физически.

Предлагаю Вашему вниманию два теста для самодиагностики с целью исключить у себя состояние профессионального выгорания. Сразу отмечу, что любые тестирования и их интерпретация обладают более высокой достоверностью в ситуации прохождения с профессиональным психологом.



Феномен профессионального выгорания исследован достаточно глубоко и обширно. Для нас первостепенную значимость имеет факт массового распространения данного явления среди населения, а также поиск конструктивных способов решения данной проблемы для педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями.

Способы профилактики

Дыхательные упражнения: 1. Упражнение **Семь свечей**. 2. Дыхание **4-7-8**.

Физические упражнения: 1 Саморегуляция по методу **Ключ Хасая Алиева**. 2. Упражнение **Арка Лоуэна**.

Работа с визуальными образами: 1. Упражнение «**Энергетический душ**». 2. Упражнение «**Энергетические дыхание**». 3. **Психотехники И. Вагина** концентрации внимания, развития уверенности в себе, «**Лунная дорожка**», «**Заснеженная долина**», «**Танк**», «**Поплавок**», «**Алмаз**»

Релаксация: 1. Прослушивание симфонической музыки.
2. **Прогулки** на свежем воздухе

Аутогенная тренировка с помощью **суггестивных** методов: 1. **Аффирмации** — позитивные утверждения. Луиза Хей. 2. **Настрои** Г. Сытина.

Режимные моменты: 1. **Здоровый полноценный сон** с 21(22:00) до 5:00(6:00). 2. **Сбалансированное питание**, **витамины**. 3. **Физические** регулярные нагрузки, **упражнения**, **гигиена**. 4. **Эмоциональное наполнение**, **отдых**, **хобби**, **семья**, **друзья**. 5. **Позитивное мышление**.

Рабочие моменты: 1. **Принятие обучающихся** такими, какие они есть. 2. **Принятие ответственности** за результат обучения. 3. **Разделение ответственности** за результат с самими обучающимися, родителями, узкими специалистами службы сопровождения, коллегами. 4. **Поддержание** постоянной **связи** со всеми участниками образовательного процесса. 5. **Непрерывное повышение квалификации**. 6. **Постановка** **личных профессиональных целей**, **индивидуальный образовательный маршрут**. 7. **Эмоциональное подкрепление обучающихся** через похвалу. **Позитивные внушения**, **суггестия**. 8. **Никогда не оставайтесь** **одни** в своей проблеме, **будьте открыты**, ищите поддержки у коллег.

Спасибо за внимание! Буду рада сотрудничеству!

