

ЭФФЕКТИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ САМОПОМОЩИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Садырина Светлана Федоровна,
педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 75» г. о. Самара

Профессиональная деятельность педагогов связана с многочисленными причинами возникновения эмоционального выгорания: интенсивной эмоциональной нагрузкой, потребностью в постоянном поддержании высокой квалификации, необходимостью следить за современными технологиями, а также серьезной ответственностью за благополучие детей. По моим наблюдениям, педагоги часто характеризуются повышенной ответственностью, самокритичностью; они убеждены, что не имеют права на болезнь или ошибки и должны быть эмоционально сдержанными и являться образцом для подражания.

Синдром профессионального выгорания – это состояние, возникающее вследствие длительного воздействия стресса и приводящее к истощению эмоциональных, энергетических и личностных резервов. Выгорание развивается постепенно, проявляясь сначала как усталость, затем как апатия, раздражительность и снижение мотивации.

Поэтому перед собой ставлю задачу ежегодно проводить исследование степени подверженности педагогов эмоциональному выгоранию. Наряду с опросниками я использую проективную методику «Человек под дождём» [2], цветовой тест М. Люшера [3]. Также предлагаю педагогам проанализировать текущее состояние посредством самодиагностики – теста «Светофор выгорания»:

В какой зоне вы сейчас?

Красная зона – выгорание рядом.

Сил почти нет, простые задачи кажутся непосильными.

Вы чувствуете апатию, опустошённость.

Отдых не восстанавливает совсем.

Желание избегать людей, обязанностей.

Жёлтая зона – внимание, перегруз!

Отдых помогает хуже, чем раньше.

Радость от привычных вещей стала меньше.

В голове появляются мысли «ещё чуть-чуть потерплю, потом отдохну».

Зелёная зона – ресурс есть.

У вас хватает энергии на работу и личные дела.

Вы отдыхаете и реально восстанавливаетесь.

Иногда усталость появляется, но проходит после сна или отдыха.

Выбор ответов характеризует актуальное состояние педагогов. Большинство педагогического состава обнаруживает у себя признаки зеленой и желтой зон. В формате мини-тренингов знакомлю педагогов с эффективными техниками и приемами саморегуляции, методами снятия психоэмоционального напряжения.

Для профилактики эмоционального выгорания рекомендую педагогам **технику самопомощи «Объятия бабочки»** [6], которая направлена на расслабление после пережитого напряжения.

- Найти комфортное положение в пространстве (стоя, сидя на стуле или лёжа), вспомнить ситуацию, которая беспокоит.
- Закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.
- Обнять себя двумя руками так, чтобы каждая рука касалась противоположного плеча.
- Поочередно похлопывать себя с комфортной для себя скоростью в течение нескольких минут. Сначала похлопывать левой рукой правое плечо, затем правой рукой – левое плечо.
- Остановиться, когда в теле появится ощущение расслабления и достаточности, опустить руки на бедра.

- Сделать глубокий вдох и медленный выдох, обратить внимание на то, как изменились состояние, мысли, образы, ощущения.

В стрессовых ситуациях, после неприятных разговоров с трудными родителями, конфликтов с коллегами мозг словно застревает в травмирующих воспоминаниях, педагогам тяжело переключиться на позитивное восприятие событий. В этом случае полезны дыхательные техники и упражнения на визуализацию, которые направлены на стирание из памяти стрессовой информации.

Техника «Стерка» (упражнение выполняется сидя) [4].

1. Примите удобную позу и расслабьтесь. Закройте глаза.
2. Сделайте глубокий вдох и протяжный выдох.
3. Теперь представьте перед собой чистый лист белой бумаги, карандаши и ластик.
4. Мысленно нарисуйте на листе волнующую вас ситуацию, которую вы хотите забыть. Это может быть реальная картинка, какой-то образ, может быть символ или что-то еще.
5. Мысленно возьмите ластик и начните стирать с него изображение ситуации. Стирайте так долго, пока лист не окажется чистым.
6. Откройте глаза. Сделайте вдох – долгий выдох.
7. Произведите проверку: снова закройте глаза и представьте перед собой тот же лист бумаги. Если изображение остается, снова возьмите ластик и стирайте картинку до полного исчезновения.

Следующее упражнение может быть использовано при повышенной тревожности, недостатке поддержки и позволяет ощутить свои ресурсы, как внутренние, так и связанные с поддержкой внешнего мира.

Техника «Дерево» [7].

- Педагогам предлагается выбрать дерево, которое нравится больше всего. Вообразить это дерево красивым, сильным, здоровым, растущим в природных условиях.
- Встать на ноги и мысленно войти в его образ и побыть в нем, ощущая все то, что дерево может воспринять.
- Обратить внимание на корни, широко охватывающие землю, которые питают и насыщают все дерево, на их крепость, глубину.
- Представить стройный, крепкий ствол с толстыми ветвями, толстую узорчатую кору, защищающую от непогоды, крону с зеленой листвой,
- Ощутить тактильно дуновение ветерка, поглаживание солнечных лучей на листьях, запах с цветочного луга и войти в приятное и ресурсное состояние.

После выполнения упражнения проводим рефлексию с педагогами, выстраиваем параллель с образом дерева, которое ничего специально не делает, чтобы ощущать себя счастливым, не заботится о пропитании, оно просто является частью мироздания. Оно здесь и сейчас, стабильно, уверенно, держится своими корнями, что бы ни случилось.

Подобно тому, как телефон нуждается в регулярной подзарядке, педагог должен постоянно восполнять свои внутренние ресурсы. Важно научиться распознавать признаки «разрядки» и своевременно предпринимать меры по восстановлению энергии. С этой целью советую собрать собственную ресурсную аптечку.

Упражнение «Аптечка ресурсов» [1].

– Уважаемые педагоги, представьте, как выглядит ваша ресурсная аптечка? Из чего она сделана? Возможно, это красивая шкатулка или копилка? Теперь наполните этот предмет всем, что дарит вам хорошее самочувствие, приносит радость и наполняет энергией. Можно составить список, создать коллаж, главное, чтобы сам процесс доставлял вам удовольствие. Собрать ресурсы помогут вопросы-подсказки:

- На что приятно смотреть?
- Какую музыку и звуки вы предпочитаете?
- Какие ароматы вызывают приятные чувства? Какие воспоминания они пробуждают?
- Что доставляет вашему телу удовольствие? Какие движения оно ценит?
- С кем вам комфортно беседовать? Кто заряжает вас позитивом и жизненной силой?
- Где вы ощущаете наибольшую безопасность, спокойствие и умиротворение?

Соберите всё, что необходимо в вашу аптечку ресурсов и регулярно обновляйте ее. А когда почувствуете себя в состоянии эмоционального выгорания, просто достаньте оттуда что-нибудь наугад и побалуйте себя этим.

Также практика показывает, что в работе с педагогами эффективны техники релаксации, они помогают достичь им эмоционального равновесия и спокойствия.

Медитация «Поплавок» [2].

– Представьте шторм, ураган, смывающий все на своем пути, мощные сильные волны. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие ураганы вашей жизни и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

Почувствуйте, как легко, приятно и радостно становится внутри вас. Почувствуйте, как с каждым вдохом вы наполняетесь радостью и легкостью. Ваши плечи распрямляются, настроение поднимается. С каждым выдохом внутри вас укрепляется ваша самооценка, уверенность и настрой на достижения.

Поделитесь, уважаемые коллеги, что чувствовали? Сохраните внутри себя чувство очищения, освобождения, уверенности и самоценности.

Выгорание не является неизбежным процессом, в своём плане работы я ежегодно включаю мероприятия по диагностике и профилактике эмоционального напряжения у педагогов. Больше внимания стараюсь уделять педагогам с большим стажем работы, у них чаще диагностируется выгорание.

Наблюдение за взаимоотношениями внутри коллектива, позитивная обратная связь педагогического состава свидетельствуют об эффективности техник самопомощи и саморегуляции. Педагоги применяют рекомендации психолога в повседневной жизни, что позволяет сохранять психическое здоровье, преодолевать неблагоприятные ситуации и повышают адаптационные механизмы.

Литература

1. Алексеева А. С. Техника самопомощи «Аптечка ресурсов». – URL: <https://www.b17.ru/blog/524658/> (дата обращения: 04.02.2026).
2. Аралова М. А. Формирование коллектива ДОУ: психологическое сопровождение. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Люшер М. Цветовой тест Люшера. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 190 с.
4. Мазуряк Е. Н. Практика «Стерка». – URL: <https://www.b17.ru/blog/554871/> (дата обращения: 04.02.2026).
5. Практические семинары и тренинги для педагогов. Вып. 1. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие / авт.-сост. Е. В. Шитова. – Волгоград: Учитель, 2014. – 171 с.
6. Ческидов А. Г. «Объятия бабочки» в EMDR. – URL: <https://www.b17.ru/article/579149/> (дата обращения: 04.02.2026).
7. Шмелева С. Е. Ресурсная техника на ощущение устойчивости «Дерево». – URL: <https://www.b17.ru/article/279711/> (дата обращения: 04.02.2026).