

Осторожно, высокое напряжение! В Некрасовском колледже обсудили профессиональное выгорание педагогов

Синдром профессионального выгорания входит в Международную классификацию болезней в раздел «Проблемы, связанные с занятостью или безработицей». Этот диагноз ограничен профессиональной сферой и не применяется к другим жизненным ситуациям. Данное состояние — не лень или каприз, а серьезный симптом, который нельзя игнорировать. В профессиональной деятельности педагога достаточно факторов, провоцирующих выгорание: высокая эмоциональная загруженность, большое число эмоциогенных факторов, постоянная необходимость сопереживания и сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. Как справиться с нагрузками, предотвратить профессиональное выгорание, какие способы и методы можно и нужно применять – обсудили на Городском методическом практикуме в Некрасовском педколледже № 1.

Спикерами практикума выступили Марина Викторовна Жуковская, методист структурного подразделения Некрасовского педколледжа № 1 «Центр психолого-педагогического сопровождения и профилактики негативных явлений в профессиональных образовательных учреждениях», Юлия Николаевна Желонкина, педагог-психолог Колледжа туризма и Алексей Александрович Сенин, социальный педагог Центра сопровождения.



Участники практикума определили внешние причины и признаки выгорания, а затем прошли экспресс-диагностику. Специалисты познакомились с эффективными способами саморегуляции: дыхательными техниками, управлением мышечным тонусом, воздействием на себя с помощью слов и использования образов. Большой положительный отклик получило упражнение «Неожиданные картинки или рисунок по кругу», которое позволило участникам

раскрепоститься, посмеяться и пофантазировать. В заключение практической части участники познакомились с МАК-картами, их использованием для поиска ответов и внутренних опор, в работе со страхами, выгоранием, поиске мотивации, ресурсов и в качестве диагностического инструментария.

Завершился практикум «Тоннелем поддержки», пройдя через который каждый участник получил заряд любви и поддержки от своих коллег. Также всех ждал сюрприз – подсказка вселенной на следующий год от метафорических ассоциативных карт с текстом для поиска внутренних ответов «Подсказки подсознания» и общая фотография на память.