

Муниципальное учреждение
«Городской оздоровительный центр для детей и молодежи «Орленок»

Дополнительная программа
«Профилактика профессионального выгорания вожатого\тьютора\педагога
при реализации инклюзивной смены в ДОЛ»

Исполнители:

Казакова Ольга Васильевна
директор МУ ОЦ «Орленок»

Шалунова Виктория Валерьевна
заместитель директора МУ ОЦ «Орленок»

Завьялов Григорий Сергеевич
заместитель директора МУ ОЦ «Орленок»

Аннотация проекта

В данном проекте представлен анализ риска возникновения профессионального выгорания педагогов инклюзивной смены в детском оздоровительном лагере. Подробно рассматриваются стадии возникновения эмоционального выгорания. Представлены примеры форм и методов профилактических мероприятий, направленных на предупреждение возникновений нарушений со стороны психологического здоровья педагогов, вожатых, тьюторов, работающих в инклюзивной смене.

Обоснование актуальности проекта

В настоящее время мы наблюдаем повышение интереса со стороны государства к организации инклюзивных смен в детских оздоровительных лагерях. В связи с этим идет становление новой российской системы отдыха и оздоровления, а также дополнительного образования в условиях временного детского коллектива инклюзивной смены в лагерях различного типа: дневного пребывания, круглосуточных, загородных, сопровождающееся существенными изменениями в педагогической теории и практике организации отдыха и оздоровления.

На сегодняшний день эмоциональное выгорание представляет собой сложный феномен. В 1974 г. американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером введён термин «эмоциональное выгорание» для характеристики психологического состояния здоровых людей. Первоначально данный термин определялся как состояние физического утомления, истощения с ощущением собственной бесполезности, изнеможения, снижением работоспособности. Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией стресса.

По мнению А.К. Марковой, педагоги подвержены информационному стрессу, возникающему в ситуациях информационных перегрузок, и эмоциональному стрессу, связанному с активным эмоциональным взаимодействием с обучающимися в процессе обучения в условиях инклюзивного образования. В.В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как

«выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на постоянные психотравмирующие воздействия». М. Буриш считает эмоциональное выгорание комплексом симптомов, которые возникают впоследствии продолжительного рабочего стресса и профессиональных кризисов.

Таким образом, эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагогов инклюзивных смен.

Эмоциональное выгорание приводит как к личностным, так и к эмоциональным недостаткам. Человек теряет энергию, у него развивается психосоматическая усталость, эмоциональное истощение, он ощущает психический дискомфорт, усиливается тревожность и раздражительность. Данный феномен является неблагоприятной реакцией, которая включает: психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Педагоги инклюзивных смен в большей степени подвержены риску возникновения профессионального выгорания. Это связано с тем, что педагогические работники, работающие с особенными детьми испытывают личностную, а иногда и профессиональную, неготовность для создания равных условий для каждого отдыхающего: нормально развивающегося ребенка и ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим становится актуальной задача подбора форм и методик, разработки программ сопровождения педагогов, направленных на развитие стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания.

Цели и задачи проекта:

Цель: Создание условий для развития стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания вожатых, тьюторов, педагогов, работающих в инклюзивной смене детского оздоровительного лагеря.

Задачи: 1. Изучение понятия эмоционального выгорания и стрессоустойчивости педагогов.

2. Формирование познавательной компетентности по проблемам стресса и стрессоустойчивости, о влиянии стресса на организм и психику человека, прогнозирование степени тяжести стрессовых нарушений.

3. Развитие индивидуальных и коллективных навыков профилактики стресса, снятия постстрессового напряжения, профилактики профессионального выгорания.

Основное содержание

Профессиональное выгорание сотрудников легче предупредить, чем бороться с его последствиями. И это важная задача в работе администрации лагеря – директора, заместителей директора, старшего воспитателя и старшего вожатого. Именно от администрации учреждения зависит комфортная атмосфера в рабочем коллективе. Поэтому нам важно знать теоретические основы возникновения эмоционального выгорания, чтобы правильно организовать его профилактику среди педагогических сотрудников.

Профессиональное выгорание вожатого, тьютора, педагога инклюзивной смены в детском оздоровительном лагере имеет три стадии своего развития:

Первая стадия: начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с напарником. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь с вечерней планерки, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Вторая стадия: возникают недоразумения с детьми, вожатый в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них. Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение вожатого — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия: притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Три аспекта эмоционального выгорания

Первый — снижение самооценки. Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние. **Второй** — одиночество. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с детьми. Преобладают объект-объектные отношения. **Третий** — эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания

Первая группа: психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;

- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа: социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Третья группа: поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

- затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от напарника и детей, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания:

хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни), высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях, опыт успешного преодоления профессионального стресса, способность конструктивно меняться в напряженных условиях, высокая мобильность, открытость, общительность, самостоятельность, стремление опираться на собственные силы, способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Пути борьбы с эмоциональным выгоранием в инклюзивной смене:

Шаг 1. Распознаем его. Основные симптомы — снижение самооценки, чувство беспомощности и апатии, которые со временем переходят в агрессию и отчаяние; отсутствие нормального контакта с детьми (объект-объектные отношения); эмоциональное истощение, постоянная усталость, депрессия, пассивность, нервные срывы, повышенная тревожность.

Шаг 2. Справляемся с ним. Такое состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка других людей. Не отказывайтесь от нее. В нерабочее время вам нужно уединение. Найдите возможность побыть одному. Научитесь

справляться с тревогой. Делайте паузы, когда заметите волнение. Выявляйте тревожные мысли и понимайте их необоснованность. Станьте примером для других. Их эмоциональный подъём и повышенная работоспособность вдохновят вас в ответ. Получится замкнутый круг, полезный для всех.

Шаг 3. Учимся его избегать. Повышайте веру в свои действия и способность достичь успеха. Успешно завершив важное дело, вы становитесь уверенным в себе и окрылённым. Это самый надёжный источник личной эффективности.

Эффективность повышается, когда важный для вас человек говорит, что вы справитесь. Следите за своим психологическим и физическим состоянием. Тревога, стресс и усталость снижают веру в себя.

Эмоциональное выгорание - это то самое состояние, которое постигает каждого педагога на разных стадиях его работы. Опускаются руки, наступает апатия, любая деятельность вызывает раздражение и опустошение. Ещё неприятнее, что такое состояние нужно постоянно скрывать. Что же делать, когда любимое дело превращается в рутину? Откуда взять вдохновение и где живет второе дыхание?

Конечно же, вопрос очень индивидуальный, но есть пара советов по профилактике!

- Не старайтесь выкладывать весь запас знаний, креатива и энергии в первые же дни работы. Нужно найти баланс и "тратить себя" постепенно. Часто мы выгораем, когда отдаём себя скопом без остатка. Если вас распирает от идей и желания реализовать их - заведите календарик, распишите все идеи по дням и часам. Страх "нереализованных задач" отойдёт на второй план, а постепенная реализация задуманного сохранит энергию и силы.

-Учитесь отдыхать. Работа в лагере - деятельность, предполагающая работу 24 часа в течение 21 дня, а потому удалиться неожиданно от отряда, чтобы посмотреть любимый фильм или уехать кататься на велосипеде вне выходного дня вряд ли удастся. Что же делать? Компромисс между желаниями и работой можно найти, превратив любимую деятельность в отрядное КТД. Ухаживайте за цветами, рисуйте постер для любимой группы, собирайте мега-пазл, играйте на

гитаре... В общем, делайте то, что любите вместе с детьми. Это ваш шанс отдохнуть душой и телом, а также занять детей творческим и релаксирующим делом.

- Не берите на себя больше, чем можете сделать. Делегируйте задачи напарнику и детям. Учитесь доверять выполняющим работу окружающим, они скажут вам спасибо за доверие, а организм поблагодарит за сохранённую энергию.

Самое главное! Не переставайте получать удовольствие от того, что делаете. Не берите на себя такие задачи, которые вы не умеете или не знаете, как делать (если есть такая возможность). В трудные минуты вспоминайте, почему вы работаете на этой должности. Работа должна быть составлена так, чтобы в момент выдачи зарплаты вас посетила мысль "о, за это ещё и платят!".

Ресурсное обеспечение проекта:

У авторов проекта имеются следующие ресурсы для успешной профилактики эмоционального выгорания педагогических кадров учреждения:

- **временные:** Работа в детском оздоровительном лагере предполагает круглосуточное нахождение на территории. В связи с этим администрация лагеря выделяет время в течение дня – в тихий час и после отбоя, чтобы уделить время своим педагогам.

- **информационные.** Авторы программы располагают информационными ресурсами- методическими разработками по проблеме эмоционального выгорания, в работе используются интернет-ресурсы. Периодически администрация повышает квалификацию и проходит обучение по предмету изучаемого материала.

- **интеллектуальные (экспертные):** в своей работе мы тесно сотрудничаем с образовательными учреждениями, организуются встречи с экспертами регионального и всероссийского уровня, в том числе всероссийских детских центров и педагогических университетов.

- **человеческие (кадровые) ресурсы.** В штате учреждения имеется ставка педагога – психолога, который тесно сотрудничает с администрацией лагеря в вопросах профилактики эмоционального выгорания педагогических сотрудников.

Медицинскими работниками лагеря - врачом, фельдшером и медицинскими сестрами оказывается всестороннее содействие в поддержании физического здоровья сотрудников, оказания медицинской помощи, когда это необходимо.

- **организационные («административный» ресурс)** – так как профилактика эмоционально выгорания педагогов – это прежде всего задача администрации лагеря – руководство учреждения в своей работе уделяет этому вопросу пристальное внимание.

- **материально-технические, финансовые ресурсы.**

Администрацией учреждения уделяется внимание на создание комфортной среды для работы и отдыха педагогических сотрудников: рабочие места и места проживания оборудованы современной мебелью, техническими средствами, предметами быта и бытовой техникой. Чтобы у педагогов было всё необходимое для успешной организации работы, а после работы были достойные условия для восстановления физических и психологических ресурсов.

Целевая аудитория:

Целевая группа проекта – это педагогические сотрудники учреждения: вожатые, тьюторы, воспитатели, педагоги дополнительного образования, инструктора по физической культуре и спорту, плавруки, педагоги организаторы и методисты, специалисты по делам молодежи учреждения, которые работают над реализацией программы и организацией отдыха и оздоровления участников инклюзивных смен лагеря.

Ожидаемые результаты и социальные эффекты реализации проекта.

Мы ожидаем, что при организованной и систематической работе профилактические меры воздействия помогут предупредить, ослабить и исключить эмоциональное выгорание педагогов инклюзивных смен детского оздоровительного лагеря, а также сохранить их психологическое здоровье. Исходя из этого, можно рассчитывать на повышение эффективности профессиональной деятельности и личностной успешности педагогов.

Список литературы.

Литература:

1. Батаршев А.В. Психология личности и общения. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 248 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций. - СПб.: Питер, 2004. - 474 с.
3. Инклюзивное образование: учебное пособие / Сост. О.Л. Леханова. -Череповец: Череповецкий государственный университет, 2016. - 162 с.

Интернет-ресурс:

https://summercamp.ru/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE