



# Синдром эмоционального выгорания педагога: способы профилактики.



В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе.



Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.





Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

# Тест «Состояние вашей нервной системы»

	Нет	редко	да	часто
• Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
• Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
• Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
• Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
• Бывают ли у вас резкие смены настроения ?	0	2	3	6
• Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
• Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
• Затекают ли у вас мышцы?	0	2	4	8
• Страдаете ли вы забывчивостью ?	0	2	4	8
• Страдаете ли вы от необъяснимой тревоги?	0	2	3	6
• Необходимо ли вам в вашей работе быть всегда «на высоте»?	0	2	4	8
• Часто ли вы бываете в плохом настроении?	0	2	4	8
• Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
• Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
• Курите ли вы?	0	2	5	10
• Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
• Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
• Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие ?	0	2	4	8

# Проверьте себя

**0-25 баллов:** эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

**26-45 баллов:** поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете для себя сделать.

**46-60 баллов:** ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

**Более 60 баллов:** ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога.

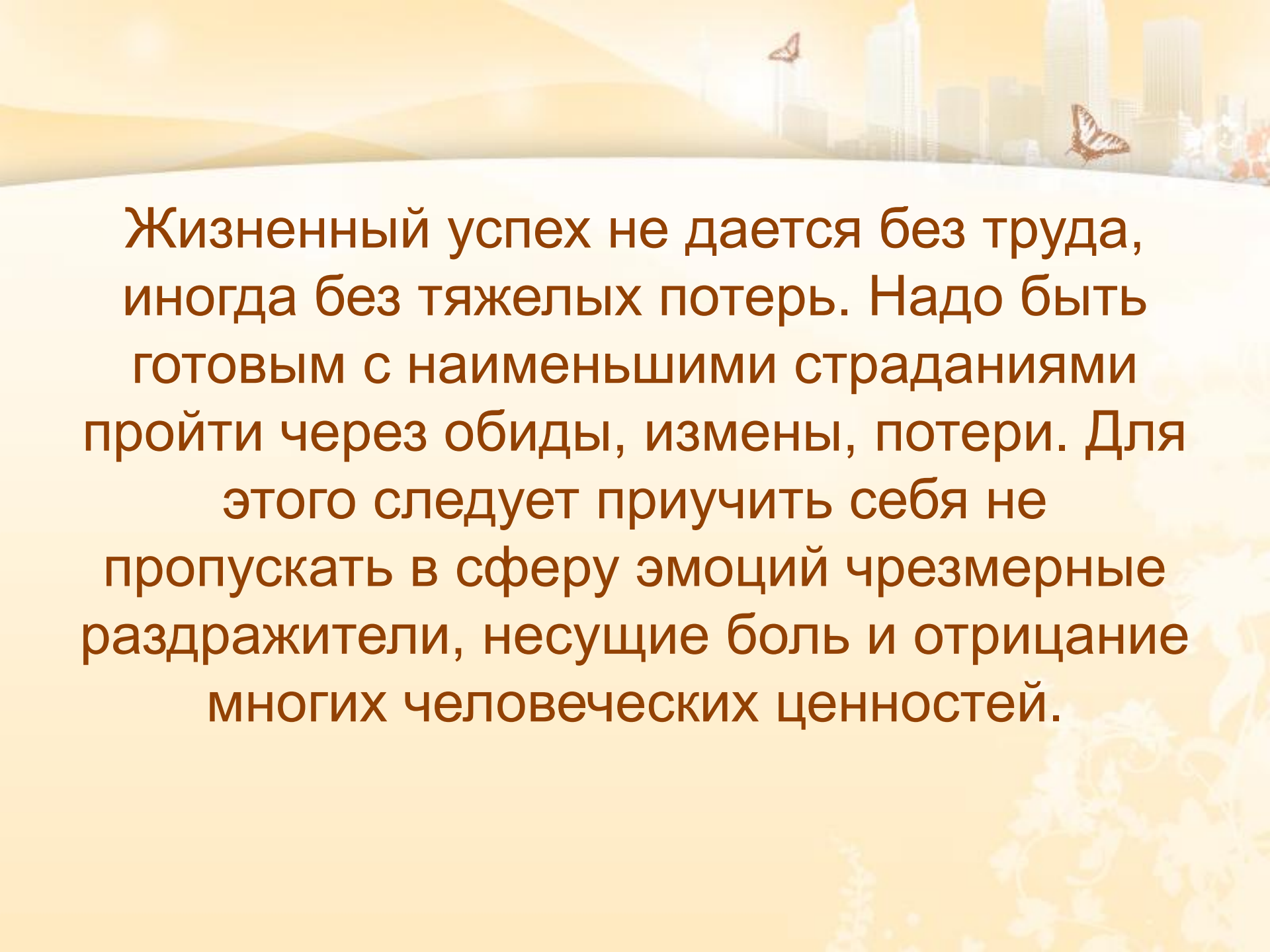


# Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.





The background features a soft, golden-yellow color palette. At the top, there is a faint silhouette of a city skyline with several skyscrapers. Two butterflies are depicted in flight: one is a monarch butterfly on the right side, and another is a smaller butterfly on the left. In the bottom right corner, there is a decorative floral pattern with white and light yellow flowers and leaves. The overall aesthetic is warm and inspirational.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами.

**То, что можно, следует исправить.**

**А на нет — и суда нет,  
как говорят в народе.**



# Естественные способы регуляции организма и саморегуляция

Наверняка вы интуитивно используете многие из них:

- это длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными
- баня,
- массаж,
- танцы, музыка и многое другое.



К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.



## Поэтому специалисты рекомендуют использовать следующее:

- ✓ смех, улыбка, юмор;
- ✓ размышления о хорошем, приятном;
- ✓ различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- ✓ наблюдение за пейзажем за окном;
- ✓ рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей.



Улыбайтесь :-)



- ✓ мысленное обращение к высшим силам ;
- ✓ вдыхание свежего воздуха;
- ✓ чтение стихов;
- ✓ высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.





***Помните:*** главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!

