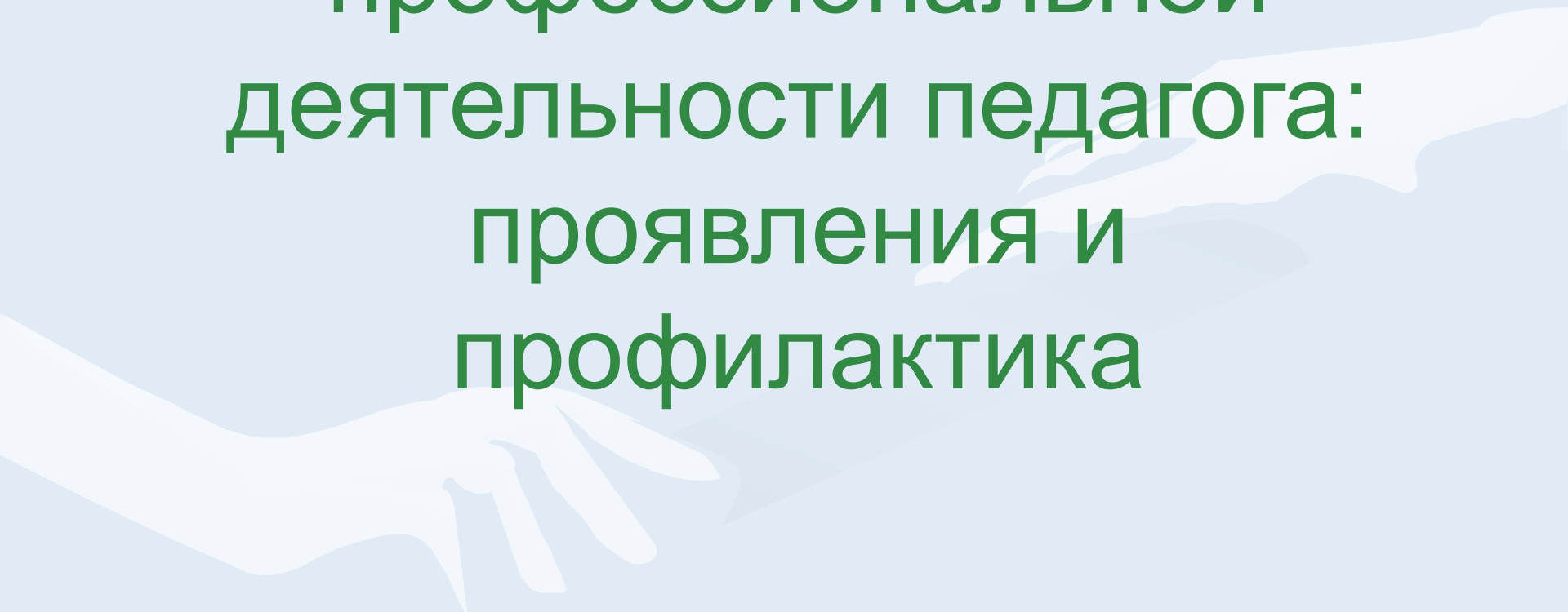


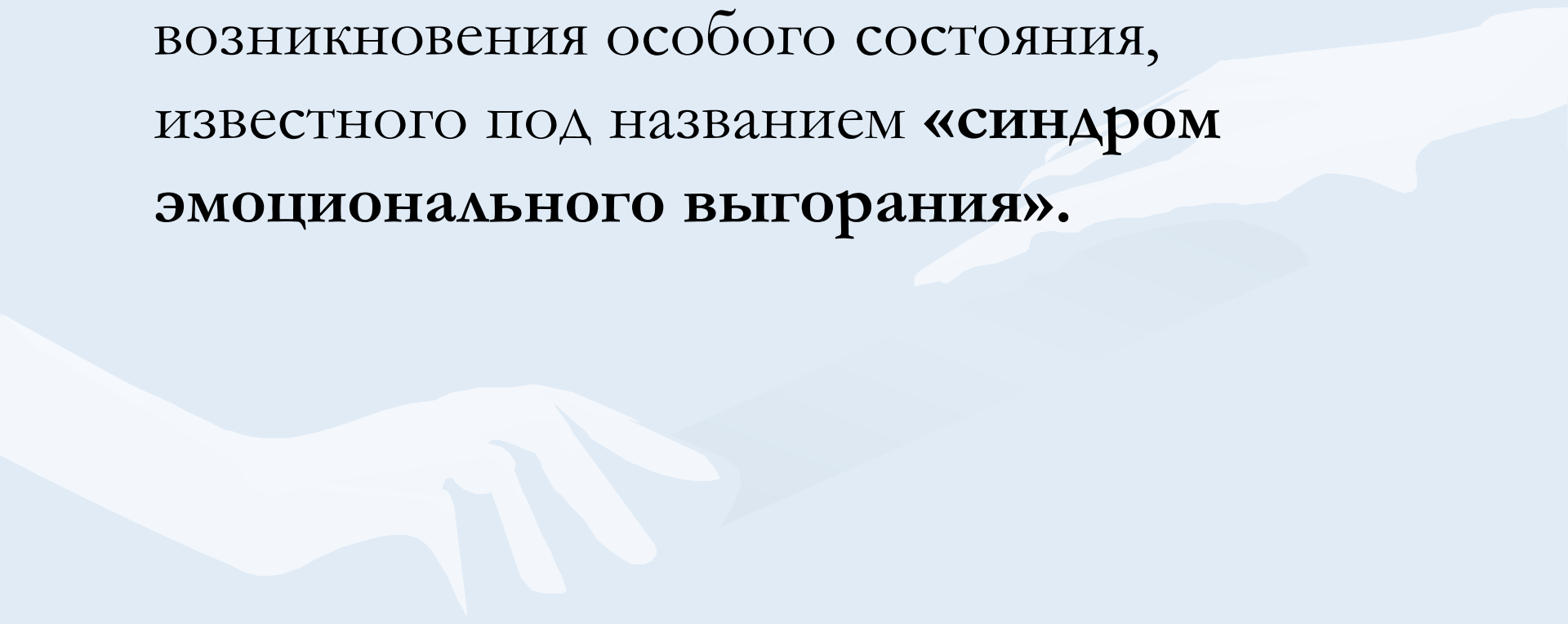
Эмоциональное  
выгорание в  
профессиональной  
деятельности педагога:  
проявления и  
профилактика

The background features a light blue gradient with a stylized illustration of two white hands reaching towards each other from the bottom left and top right corners, symbolizing support or assistance.

Профессия педагога относится к числу так называемых «помогающих профессий», в которых деятельность специалиста реализуется через построение особых отношений с другими людьми, названных помогающими.

**В современных условиях педагоги являются профессиональной группой, особенно подверженной эмоциональным нагрузкам. Этому способствует ряд стрессогенных факторов: как общих для всех людей, так и сугубо профессиональных. К профессиональным факторам, провоцирующим стресс у педагога, относятся: необходимость являться предметом наблюдения и оценивания, постоянно подтверждать свою компетентность и статус, разрешать конфликтные ситуации, а также высокая ответственность, постоянная задействованность коммуникативных, экспрессивных, организаторских способностей; многочасовая работа, не оцениваемая должным образом; информационная перегрузка, особенности атмосферы преимущественно женского коллектива и другие сложности учительского труда.**

В результате постоянного воздействия стрессогенных факторов, свойственных помогающей деятельности, у работающего специалиста повышается вероятность возникновения особого состояния, известного под названием **«синдром эмоционального выгорания»**.

The background of the slide features a light blue gradient. In the lower half, there is a stylized illustration of two hands, one on the left and one on the right, reaching towards each other. The hands are rendered in a soft, painterly style with light blue and white tones, suggesting a gesture of support or connection.

## ***Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»:***

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

# ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

**Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

## **ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:**

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

# СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- 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;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

# ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ СГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



## Таблица «Возможное решение»

| <b>Причина</b>   | <b>Возможное решение</b>  |
|--|---|
| Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться    | Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего  |
| Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания | Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда!                                 |
| Недостает времени на планирование дня                        | Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты |

|   |  |
|---|--|
| <p>Плохое “чувство времени”</p>                   | <p>Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется</p>  |
| <p>Потребность постоянно быть чем-то занятым</p>  | <p>Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо</p>   |
| <p>Привычка обещать всем и всегда свою помощь</p> | <p>Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим</p>  |
| <p>Неумение говорить “нет”</p>                    | <p>Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения</p> |

уважения

|   |  |
|---|--|
| Неуважение к вашему времени со стороны окружающих                         | Определите для себя и поставьте в известность окружающих о вашем распорядке дня, о тех часах, когда вас ни в коем случае |
| Неумение уделять беседе ровно столько времени, сколько требует ее предмет | <del>нельзя отвлекать</del><br>Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни      |
| Неспособность заканчивать дела  | Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел   |
| Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов                       | Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел!  |
| “трагедии”<br>Отсутствие направленности в работе, загруженность делами    | Откажитесь от незначительных и малозначительных дел. Отделяйте главное от второстепенного и ненужного                    |

# Мифы, приводящие к сгоранию

- Миф первый: "Жить надо для людей".
  - Миф второй: "Если не я, то кто же?"
  - Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".
  - Миф четвертый: "Работа превыше всего!"
- 