



# 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.

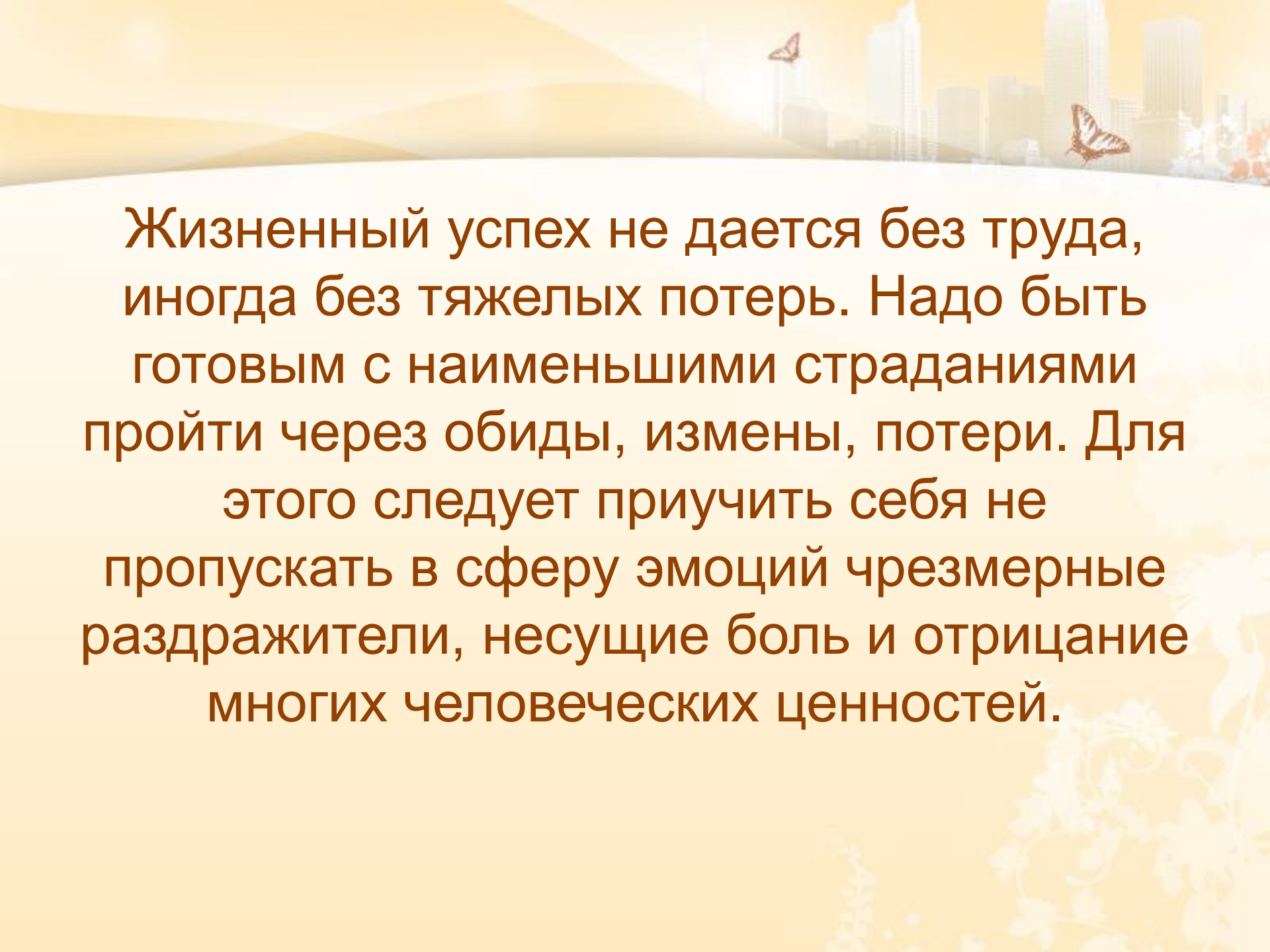


# Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?

- 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 silhouette of a city skyline with several skyscrapers. Two butterflies are depicted in flight: one is a monarch butterfly on the right, and another is a smaller butterfly on the left. Below the skyline, there are rolling hills or a field. 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!

