

## Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

### *Во-первых:*

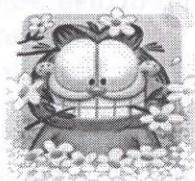
- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

### *Во-вторых:*

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

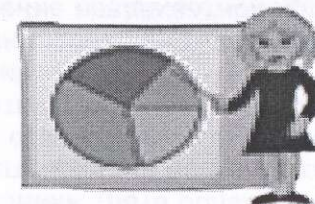
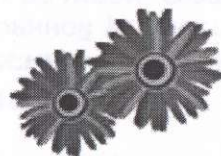
### *В-третьих:*

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



## Профилактика профессионального выгорания

- **НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность 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 выгорания, 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.**



## ПАМЯТКА

Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

Подготовила педагог-психолог  
МБОУ «Гимназия №6»  
Чеботару Анжелика Игоревна

2021 год



**Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

### Стадии профессионального выгорания

#### Первая стадия:

- приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

#### Вторая стадия:

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

#### Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;
- безразличие ко всему.

## 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 реакция страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- 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.

### 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 гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств);

- немотивированный гнев или отказ 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;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- 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 коллег, повышение неадекватной критичности.