

МОУ Торбеевская ООШ имени Героя Советского Союза Н.С. Алпатова

## Причины и следствия педагогического выгорания. Что делать и как помочь?



Коноваленко Е.М



*Профессиональное (эмоциональное)  
выгорание не болезнь и не диагноз, и  
тем более не приговор.  
В зависимости от того, как человек  
относится к себе и к своей жизни, он  
будет либо «звездой», либо «свечкой»,  
чья участь – гореть или тлеть.*





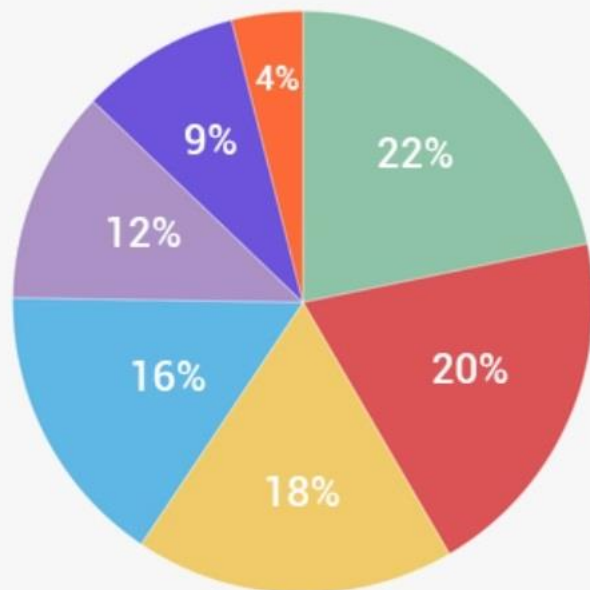
# Профессиональное выгорание

**Под профессиональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Выгорание — процесс достаточно коварный, поскольку подверженный этому синдрому человек часто плохо осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит**

## Кто подвержен выгоранию



## ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- Неинтересная работа, нет развития
- Из-за большой нагрузки не успеваю выполнять задачи, часто волнуюсь
- Все время отдаю работе, очень устаю
- Низкая оплата, отсутствует мотивация
- Неблагоприятный климат в коллективе, постоянное давление
- Много проблем в личной жизни, рабочие нагрузки ухудшают ситуацию
- Другое

# Кто уже «сгорел на работе»?



## Основные симптомы эмоционального выгорания

1



быстрая утомляемость,  
постоянное чувство усталости

2



апатия, отсутствие  
интереса к работе

3



отстраненность от окружающих,  
общение вызывает раздражение

4



повышенная восприимчивость  
(привычные звуки и запахи  
кажутся невыносимыми)

5



пессимизм, отсутствие  
веры в будущее, цинизм

6



ощущение профессиональной  
несостоятельности



# Ранние признаки эмоционального выгорания

- чувство обессиливания, которое не пропадает даже после полноценного отдыха
- уход от ответственности, нежелание работать на результат
- чувство ненужности, беспомощности и одиночества
- постоянные приступы мигрени, слабость и боль в мышцах, головокружение, проблемы с питанием и нарушения сна
- социальная изоляция
- проблемы с памятью и внимательностью, которых раньше не наблюдалось
- повышенная раздражительность без видимых причин
- ощущение бессмысленности происходящего, сомнения в себе
- жизнь становится серой, как будто остаётся одна рутина
- склонность к занижению своих успехов
- отказ от всех дел кроме обязательных



## Выгорание

- "Я устала. Сколько бы я ни спала и ни отдыхала, лучше мне не становится..."
- "Я сегодня много работала и устала. Когда же всё это закончится, наконец..."
- "Так много работы! Нужно срочно всё сделать, иначе все решат, что я неудачник!"
- "Друзья предлагают встретиться. А я вообще ничего не хочу, у меня нет сил..."



## Усталость

- "Я устала. Мне нужно хорошенько выспаться и отдохнуть, чтобы мне стало лучше."
- "Я сегодня много работала и устала. Но я молодец, многое успела!"
- "Так много работы! Ну ничего, буду делать в порядке срочности."
- "Друзья предлагают встретиться. Да, неделя была тяжёлая, но встреча придаст мне сил!"

## Профессиональное выгорание. Диагностика

- ▶ Вы считаете свою работу скучной?
- ▶ Вы перестали относиться к ней ответственно?
- ▶ На работе вы часто чувствуете себя усталым и энергетически истощенным?
- ▶ Рабочие задачи кажутся вам рутинными?
- ▶ Грустите ли вы в воскресенье при мысли о том, что завтра снова придется идти на работу?
- ▶ У вас бывает раздражение в адрес коллег?
- ▶ Вам хочется проявить жестокость к сослуживцам и начальству?
- ▶ Раздражают ли вас люди, которые любят свою работу?
- ▶ Отражаются ли проблемы на работе на вашей личной жизни?

**Если вы ответили «Да» на 5 вопросов, это признак профессионального выгорания.**





# 10 дел для себя.

1. Уход за собой
2. Compliment себе !!!
3. Контроль питания
4. Минутка удовольствия !!!
5. Саморазвитие
6. Выход из зоны комфорта !!!
7. 10.000 шагов
8. Прогулка
9. Рефлексия
10. Благодарность себе !!!

# Советы по предупреждению синдрома профессионального выгорания



1. Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.
2. Не работайте тяжелее, а работайте умнее.
3. Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или удовольствие по плану.
4. Долой синдром отличника из нашей жизни!
5. Планируйте свою карьеру.
6. Оставьте профессию критика и прокурора.
7. Учитесь управлять собственным временем.
8. Умейте отказываться вежливо, но убедительно.
9. Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда.
10. Вносите систему в свою работу.
11. Боритесь со скукой на уроке, или Волшебство творчества.
12. Умейте вовремя уйти.
13. «Дети нынче стали не те! Дети теперь иные, чем раньше!»

