

структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», что приводит к появлению у них так называемого синдрома «эмоционального выгорания»

В. В. Бойко под **эмоциональным выгоранием** понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

## Основные симптомы синдрома «эмоционального выгорания»

1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками.
2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям...).
3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины.
4. Повышенная раздражительность (и на работе и дома).
5. Упорное желание переменить род занятия.
6. То и дело возникающая рассеянность.
7. Нарушение сна.
8. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
9. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.



## Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомним себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
8. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
9. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.



11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
13. Не забывайте хвалить себя!
14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.



15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное!
16. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
17. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!
18. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд.
19. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
20. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

**Помните: работа - всего лишь  
часть жизни!**

## Техники управления своим психоэмоциональным состоянием

### Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге

Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное.



Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

### Упражнение «Лимон»

Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руки в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

### Упражнение «Кошечка»

Представьте себе, что вы – красивая пушистая кошечка. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза.

## Притча об ослике и колодце

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На крики прибежал его хозяин и развел руками – ведь вытащить животное из колодца было невозможно.

Тогда человек рассудил так: “Питомец мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец совсем высох, и я уже давно собирался его засыпать, чтобы вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю”.

Недолго думая, он пригласил соседей. Все дружно взяли за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему, и начал истошно орать, но люди не обращали на него внимания и молча продолжали свое дело.

Однако очень скоро животное замолчало. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину: каждый кусок земли, который падал на спину ослика, тот стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!



В жизни каждого из нас бывают неприятности и проблемы, и они, конечно же, ещё будут встречаться на нашем пути. Но относиться к ним надо мудро и спокойно. Всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что Вы можете стряхнуть его и, благодаря ему, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно выберетесь из самого глубокого колодца.

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 8»

## Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания



*«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».*

В течение последних лет 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.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в