

# Как «не сгореть» учителю?

Автор:

Слободянюк Галина Андреевна  
ГБОУ «Школа № 2070», г. Москва

- Термин **"эмоциональное выгорание"** впервые введен в оборот американским психологом Гербертом **Фреденбергом** в **1974** году. Им обозначается **психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся с другими.**





- Синдром эмоционального выгорания (burn-out) представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте.
- Развитие данного синдрома характерно для альтруистических профессий, где доминирует забота о людях (социальные работники, врачи, медицинские сестры, учителя и др.).

# Признаки эмоционального выгорания

- Ухудшение отношений с коллегами и родственниками;
- Нарастающий негативизм по отношению к людям;
- Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины;
- Повышенная раздражительность - и на работе, и дома;
- Упорное желание переменить род занятий;
- Часто возникающая рассеянность, нарушение сна;
- Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении всего рабочего дня.

Почему учителя **«сгорают»** на  
работе?



## Причины СЭВ у педагогов

- Учитель выполняет более трёхсот видов деятельности. Такие нагрузки существенно повышают нормы.



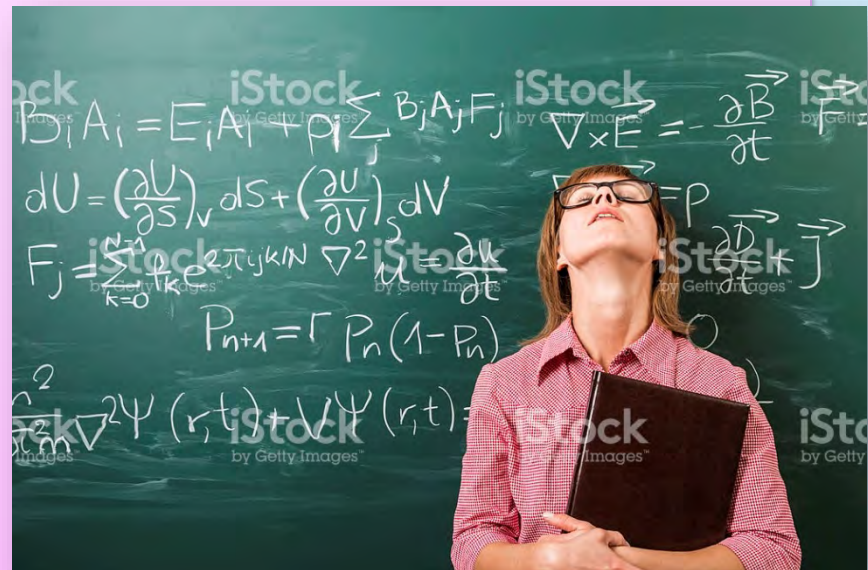
- Апатия учеников, отсутствие обратной связи.

- Стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения.





- В целях экономии своих энергоресурсов, многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты, тем самым истощая их (механизмы).

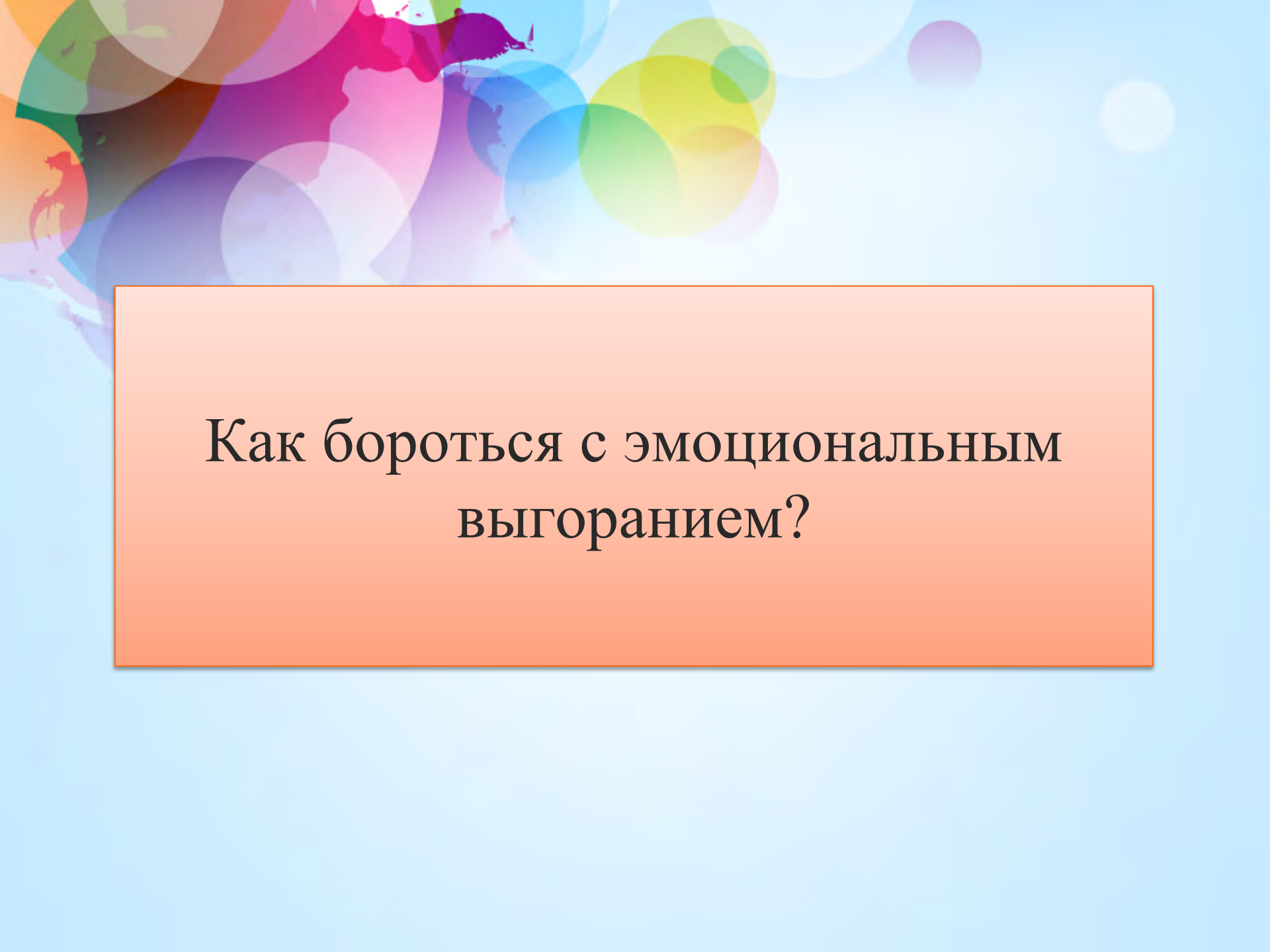


- Возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами.



- Несоответствие ожидаемого результата и фактического.



The background features a light blue gradient with several overlapping, semi-transparent circles in various colors including purple, pink, blue, green, and yellow. In the upper left corner, there is a dark silhouette of a person's head and shoulders, possibly looking towards the right.

Как бороться с эмоциональным  
выгоранием?

# Отвлекайтесь

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.



## Снижайте значимость событий

Используйте **принцип позитивности** с такими установками



- **"не очень-то и хотелось",**
- **"нечего себя накручивать", "хватит драматизировать",**
- **кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.**

# Действуйте

- Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:
- - наведите порядок дома или на рабочем месте;
- - устройте прогулку или быструю ходьбу;
- - пробегитесь;
- - побейте мяч или подушку и т. п.



# Творите

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.





# Выражайте эмоции

- Учись показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.
- Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.



# Рефрейминг

- Постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.



Почему вы  
захотели  
стать  
учителем?

Потому что  
очень люблю  
детей



*Хорошее  
настроение  
делает  
терпимыми  
все вещи*