

## Контактная информация

МБОУ СОШ №18 города Ставрополя



355029, Ставропольский край,  
г.Ставрополь,  
пр.Ботанический, 7



+7 (8652) 95-64-20

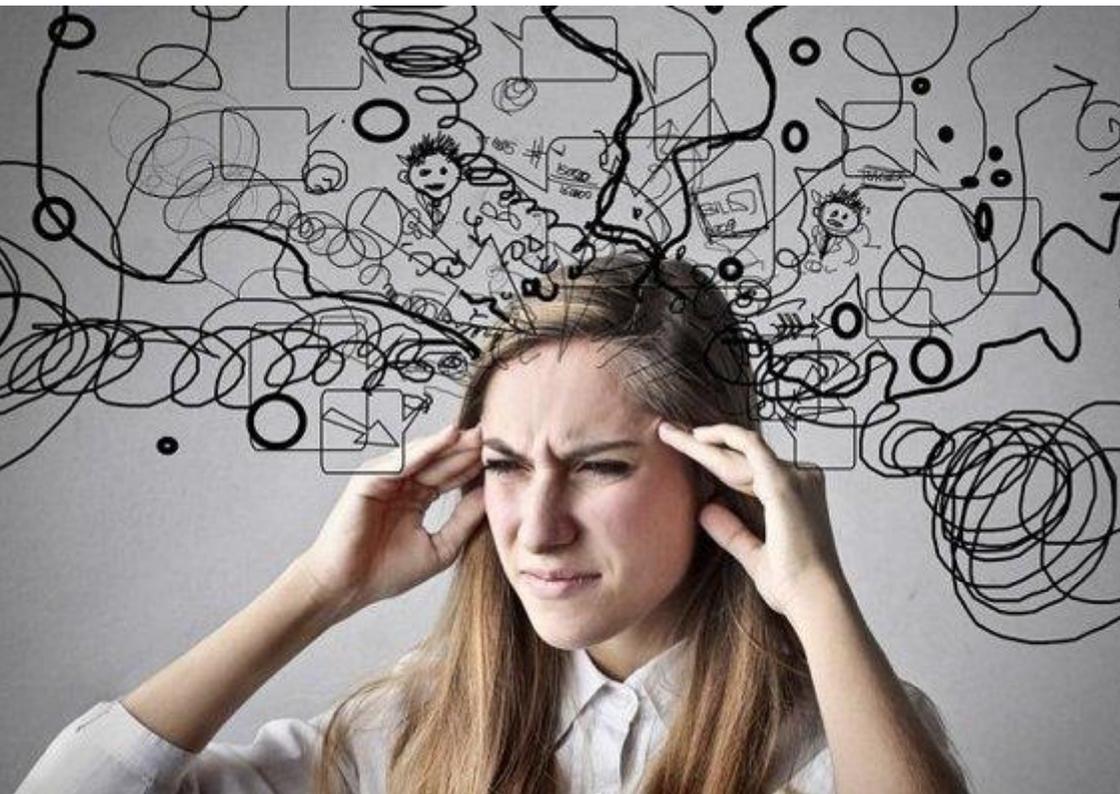


[sch\\_18@stavadm.ru](mailto:sch_18@stavadm.ru)



[18stav.ru/](http://18stav.ru/)  
[sch18fep.wixsite.com/mysite](http://sch18fep.wixsite.com/mysite)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18  
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ



# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Одной из серьезных проблем современной школы является «эмоциональное выгорание педагогов», или «синдром эмоционального выгорания». Под этим понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения.

**Синдром эмоционального выгорания** – это общее название последствий длительного рабочего стресса и профессионального кризиса, которому подвержены чаще всего люди, работающие в системе «человек - человек» и старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда педагоги накопят достаточный педагогический опыт и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У педагогов заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Такая профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом.

К. Маслач (1978 г.) условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические.

**К физическим симптомам относятся:**

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация;
- частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- одышка;
- бессонница.

**К поведенческим и психологическим симптомам относятся следующие:**

- |   |  |
|---|--|
| работа становится все тяжелее, а способность выполнять её все меньше; | легко возникающее чувство гнева; раздражительность;                        |
| профессионал рано приходит на работу и остаётся надолго;              | человек обращает внимание на детали;                                       |
| поздно появляется на работе и рано уходит;                            | подозрительность;  |
| берёт работу на дом;  | чувство всемогущества;   |
| чувство неосознанного беспокойства;                                   | неспособность принимать решения;   |
| чувство скуки;  | дистанционирование от учеников и стремление дистанционироваться от коллег; |
| снижение уровня энтузиазма;   | повышенное чувство ответственности;  |
| чувство обиды;  | общая негативная установка на жизненные перспективы;                       |
| чувство разочарования;  | злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.                             |
| неуверенность;  |  |
| чувство вины;   |  |
| чувство невостребованности;   |  |

Доктор К. Маслач подчеркивает, что **выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а «эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением».**

## Рекомендации профилактического характера для снижения риска синдрома эмоционального выгорания:

1. Оцените ситуацию: как изменилось за последнее время ваше отношение к работе. Если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры. И не вздумайте прятаться от реальности.
2. Создайте себе комфортные условия работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами и т.д. – помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям.
3. «Уйдите в отключку», т.е. регулярно давайте себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать для себя что-то приятное. (Важно подобрать подходящий для себя комплекс.)
4. Уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотичном беспорядке: когда утром вы придёте на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
5. Разговаривайте с людьми «по пустячкам»: возможность просто поболтать на отвлечённые темы – тоже лекарство от стресса.
6. Используйте обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлечённые темы и непосредственно обеда, а не для подготовки к следующему уроку.
7. Избавьтесь от боязни ошибиться: достичь полного совершенства всё равно не получится, а попробовать разные варианты необходимо. Задайте себе вопрос: что будет, если я сделаю ошибку, - разве случится мировая катастрофа?
8. Станьте заменимым: пусть начальник заблаговременно готовит тех, кто при необходимости сможет на достойном уровне выполнить эту же работу. Надо избавиться от иллюзии, что без вас процесс остановится, Сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.
9. Готовьте пути отступления: как только период влюблённости в очередную работу проходит, следует подумать о потенциальной перемене, хотя бы для того, чтобы избавиться от ощущения мышеловки.
10. Синдром выгорания хорош тем, что даёт повод задуматься: на своём ли ты месте, не затормозилась ли твоя жизнь?
11. Общайтесь больше с людьми, с которыми вы чувствуете себя комфортно. Лучше специально обозначить круг людей, на общение с которыми следует активно выходить.
12. Заведите домашнего питомца. Уход за домашними животными – традиционно сильное средство психотерапии, особенно при отсутствии близких людей.
13. Подберите и читайте книги, погрузитесь в другую жизнь, т.е. займитесь библиотерапией. Особенно помогают фантастика, детективы, любовные романы.
14. Овладейте новой специальностью, обучитесь на многомесячных курсах, получите дополнительное образование.
15. Активно занимайтесь восстановлением и укреплением своего здоровья – овладевайте дыхательной гимнастикой, йогой, бегом трусцой, занимайтесь плаванием, теннисом, волейболом и др.
16. Приобщайтесь к новым формам проведения досуга: рыбалке, танцам, туристическим походам и др.
17. Используйте ресурсные состояния: воспоминание о радостных, победных минутах своей жизни, счастливых событиях, запечатлевшихся в памяти состояниях, ситуациях.
18. Перестройте своё эмоциональное отношение к людям и событиям, вызывающим негативные эмоции: злость, агрессию, зависть, раздражение и др.