

Симптомы эмоционального выгорания:

1. стремление сократить или формализовать взаимодействие с другими людьми (учащимися, коллегами, родственниками, друзьями);
2. постоянное ожидание не вознаграждения от работы, а наказания, уличения в недостаточной компетенции;
3. снижение работоспособности, продуктивности, желания работать; обычная работа становится всё тяжелее, а возможности выполнять её – всё меньше;
4. тотальное посвящение себя работе, когда работа становится заменителем нормальной социальной жизни;
5. непреходящее чувство усталости;
6. частые головные боли, бессонница и нарушение сна, расстройства желудочно-кишечного тракта, изменение веса (снижение или увеличение);
7. чувство невостребованности, ощущение неспособности изменить свою судьбу, снижение уровня энтузиазма;
8. возрастание числа ролевых и эмоциональных конфликтов;
9. обида, разочарование, легко возникающие приступы гнева и раздражительности, подсознательное чувство вины;

10. общая негативная установка на жизненные перспективы;

11. разнообразные поведенческие изменения, в частности, появление ригидности, что создаёт закрытость к изменениям, потому что они требуют энергии и риска, являясь большой угрозой для истощённой личности.

Поставить себе диагноз выгорания можно и без помощи специалиста, выполнив простой тест. Надо ответить на восемь вопросов (варианты ответов: «да», «нет», «трудно ответить»)

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?

2. Вы занимаете нынешнюю должность более двух лет, но не более пяти лет?

3. Вы живёте одни?

4. У вас нет никакого хобби?

5. Когда вы поступали на эту работу, она вам очень нравилась?

6. Вы никогда не думали о перемене специальности?

7. Вы почти полностью удовлетворены своим уровнем доходов?

8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

Оценить полученный результат можно следующим образом: начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да» и 1 балл за ответ «трудно сказать». Если в сумме вы набрали более 10 баллов, у вас есть риск в ближайшие годы начать «выгорать».

Профилактика синдрома выгорания

- Оценить ситуацию: как изменилось за последнее время отношение к работе. Если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры. И не надо прятаться от реальности: «Да ничего, это просто переутомление»
- Создать себе комфортные условия работы. Уходя с работы, оставлять рабочий стол в порядке, иначе на следующий день можно снова погрузиться в состояние дискомфорта.
- Регулярно давать себе возможность эмоционально раскрепоститься, делать то, что нравится.
- Разговаривать с людьми на отвлечённые темы – тоже лекарство от стресса.
- Использовать обеденный перерыв для обеда и отдыха, например прогулки, а не для подготовки к следующему уроку.
- Избавиться от боязни ошибиться – достичь полного совершенства всё рано не получится, а пробовать разные варианты необходимо. Задавайте себе вопрос: что будет, если я сделаю ошибку, случится мировая катастрофа?
- Стать заменимыми. Надо избавиться от иллюзии, что без вас всё остановится. Сочетания ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.

Синдром выгорания хорош тем, что дает повод задуматься: на своём ли ты месте, не затормозилась ли твоя жизнь?

В школе большую часть педагогического коллектива составляют женщины, поэтому мы нуждаемся в особом внимании и заботе. Давайте стараться смотреть на вещи оптимистически, всегда быть в хорошем настроении, находить время побыть наедине с собой, не позволять окружающим требовать от вас многого, реже говорить: «Я этого не могу сделать». Не старайтесь делать вид, что вам всё нравится, используйте возможность выступить с речью, это даст возможность отойти от привычного стереотипа выступления перед школьниками.