**Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания?**

*Практические рекомендации для педагогов*

**Запомните!**

1. Никогда не бойтесь попросить о помощи;
2. Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов;
3. Никто из педагогов не должен быть в изоляции;
4. Проявляйте свои желания прямо, ясно, честно, говорите о них на работе, дома, и чаще делитесь с людьми, которым вы доверяете.

**Стадии проявления**

**синдрома профессионального**

**выгорания**

**1 стадия:** сглаживание остроты чувств, исчезают положительные эмоции, кажется, что все пока нормально, но как-то скучно и просто.

**2 стадия:** в кругу своих коллег чаще говорит о некоторых из них с пренебрежением, часто возникают раздражение и апатия.

**3 стадия:** притупление представлений о жизненных ценностях, равнодушие во всем.

**Что нужно делать при выгорании?**

**НЕ** скрывайте своих чувств! Проявляйте свои эмоции и позволяйте своим друзьям обсуждать их вместе с вами.

**Не** ожидайте, что тяжелое состояние пройдет само по себе, если не предпринять мер, то это чувство будет посещать вас еще длительное время.

**Не** избегайте говорить о том, что случилось.

**Не** отказывайтесь от помощи друзей и коллег!

**Как действовать в такой ситуации?**

1. Постарайтесь сохранить нормальный распорядок дня вашей жизни, насколько это возможно.
2. Старайтесь себе нравиться, любите себя, чаще дарите себе маленькие подарки.
3. Перестаньте, наконец, искать в работе счастье или спасение! Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
4. Находите время для себя. Вы имеете все права не только на рабочую, но и на личную жизнь!

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Почти никогда | Редко | Часто | Почти всегда |
| Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей. |  |  |  |  |

Интерпретация результатов. 0 – почти никогда. 1- иногда. 2 – часто. 3 – почти всегда.

0-3 балла – низкий

3-12 баллов – средний

Выше 12 баллов - высокий

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Почти никогда | Редко | Часто | Почти всегда |
| Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей. |  |  |  |  |

Интерпретация результатов. 0 – почти никогда. 1- иногда. 2 – часто. 3 – почти всегда.

0-3 балла – низкий

3-12 баллов – средний

Выше 12 баллов - высокий