



Государственное автономное учреждение дополнительного
профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»

*Областное методическое объединение
педагогов-психологов
25.02.2026г.*





***Простые приемы непростой
профилактики
синдрома эмоционального
выгорания педагогов***

**Ходотаева Светлана Ивановна
педагог – психолог
МБОУ «Средняя школа № 8»
г. Рославля**





Эмоциональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Проходит *три стадии.*

ПЕРВАЯ СТАДИЯ, когда человек считает «**Работа и больше ничего!**». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»



ВТОРАЯ СТАДИЯ, когда человек думает «*Мне все – равно!*». Возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это неосознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.



ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «*Зачем я здесь?*» Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.





Признаки профессионального выгорания:

- ***изменения в поведении*** (утрата творческих подходов к решению проблемы, тяготение временем, частые опоздания, избегание коллег);
- ***изменения в чувствах*** (плохое настроение, отстраненность, «уход в себя», повышенная раздражительность, чувство вины);
- ***изменения в мышлении*** (неспособность концентрировать внимание, сомнения в правильности принятия решений, безразличие к результатам);
- ***нарушения в здоровье*** (плохой сон, головные боли, усталость).



Общие правила профилактики СЭВ

Памятка:

1. Делитесь своими чувствами с друзьями и близкими людьми: если эмоции постоянно держать в себе, возникает сильное внутреннее напряжение, которое имеет привычку накапливаться.
2. Проследите за своими биоритмами. Выполняйте самую трудоемкую работу в период энергетических подъемов и не нагружайте себя в период энергетических спадов.
3. Не выполняйте несколько трудоемких задач одновременно.
4. Распределяйте сложные виды работы на порционные порции, между которыми позволяйте себе отдохнуть и отвлекаться.
5. Делегируйте полномочия: нельзя объять необъятное; у каждого из нас есть энергетический предел, за который лучше не выходить.



6. Четко обозначайте временные рамки, в которых вы работаете и отдыхаете. Как говорил И.М. Сеченов, человек здоров, если гармонично сочетает все виды деятельности: *8 часов должно быть посвящено сну (Будда), 8 часов – работе (Прометей), 8 часов – отдыху (Дионис).*

7. Развивайтесь, осваивайте смежные профессиональные области, совершенствуйте навыки, не стойте на месте.

8. Посмотрите на свою работу как бы со стороны. Сосредоточьтесь на плюсах: на этом фоне минусы поблекнут.

9. Найдите в своей жизни место для хобби, которое не будет связано с компьютером – коллекционирование, спорт, чтение книг, походы в бассейн, выезды на природу или что-то другое.

10. Научитесь радоваться мелочам, Тренируйте в себе способности отмечать любые позитивные моменты и проявления.



В современной практике существует большое количество специальных упражнений для профилактики эмоционального выгорания.

Упражнения для снятия напряжения (стресса):

Упражнения для глаз

- **«Очки»:** сотрясающими движениями указательного пальца, двигаясь по глазнице (в форме “лежачей восьмерки”), делать точечный массаж. Зажмуриться и открыть глаза.
- **«Лежачая восьмерка»:** рисовать большим пальцем руки в воздухе (прямой палец направлен вверх) лежачую восьмерку. При этом голова — неподвижна, глаза следят за пальцем (начинать с направления влево, одной рукой, потом другой).



Упражнения для снятия напряжения в области живота.

- «Наоборот»: на вдох резко втянуть живот, выдох — исходное положение.
- «Черепашка»: втянуть “все” в себя, напрягая тело, затем расслабиться.
- Упражнение «Сова» для снятия напряжения в области плечевого пояса: повернув голову влево, правой рукой захватить плечевую мышцу и сжать ее на выдохе «УХ!», затем то же повторить, повернув голову вправо.

Упражнения для снятия общего напряжения:

- Мысленно «поднимать» себя вместе с креслом (стулом),
- прижаться спиной к стене — “сдвигать стену”.



В своей практике использую эффективные в профилактике СЭВ психотехнические упражнения.

Упражнение 1. «СОЗЕРЦАТЕЛЬ»

Научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как убежденный сединами восточный мудрец, созерцательно, то есть, прежде, чем реагировать на слова или поступки близких, коллег, просто окружающих вас людей, спросите себя: «А как бы поступил на моем месте мудрый человек? Что бы он сказал и сделал?» Принимайте решение и действуйте лишь после нескольких минут такого спокойного созерцательного размышления.

Упражнение 2. «ПОЛНЫЙ ПОКОЙ ДУШИ»

Когда вы не уверены в себе или чего-то боитесь, вспомните приятное событие, те ощущения, которые вы испытывали. Настройтесь на состояние «полного покоя души» и постарайтесь находиться в этом состоянии как можно дольше. Если у вас это получилось хотя бы один раз, запомните это состояние, чтобы в следующий раз, когда вы начнете испытывать робость, неуверенность в себе, вспомнить изведенные ощущения и войти в них снова.



- *Упражнение «Мои достоинства»* – На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства», который поместите на видном месте. Регулярно (сначала один раз в день, затем реже) дополняйте перечень своих достоинств. Тщательно изучайте себя, свои особенности, обратитесь за помощью к близким людям и тем, чье мнение для вас значимо. Все, что они отметят, заносите в список.
- *Упражнение «Встречный юмор»* – Вам доставляют много неприятных минут насмешки, шутки коллег и других людей. Попробуйте на них отвечать тем же, но не делайте это зло, постарайтесь быть более добродушными. А для того, чтобы у вас под рукой всегда было наготове несколько достойных шуток, займитесь сбором веселых рассказов, историй, анекдотов.



- Упражнение «Высокая энергия» – В течение 3-х минут представляйте яркое ночное небо. Выберите визуально самую яркую звезду. А потом ... проглотите ее ... Она взрывается в вас, наполняя энергией все клетки организма и заряжая его жаждой действия.





Жизненный успех не дается без труда, но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить, а на нет – и суда нет, как говорят в народе.

Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% – из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

Спасибо за внимание!