


# Профилактика эмоционального «выгорания» педагога

Учитель английского языка высшей категории  
МБОУ лицей  
им. Г.А.Атыкшева  
Седова Раиса самаиловна



Бодрое и веселое  
расположение духа – не  
только богатый источник  
наслаждения, но в тоже  
время и сильная охрана  
характера

# Выделяют 10 основных признаков эмоционального «выгорания» (психолог Е. Малер):

- Истощение, усталость;
- Бессонница;
- Негативные установки;
- Пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- Увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- Уменьшение аппетита или переедание;
- Усиление агрессивности (раздражительность, гневливость, напряженность);
- Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- Чувство вины

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Распространенной является модель синдрома «выгорания» – К. Маслач и С. Джексон (1981г.). Они выделяют три его основных составляющих: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и сокращенную профессиональную реализацию.

# Саморегуляция психического здоровья

Для регуляции своего психического состояния любому человеку нужно уметь диссоциироваться от негатива и ассоциироваться с благоприятными ощущениями. Рассмотрим несколько упражнений, помогающих выработать полезные способы ассоциирования – диссоциирования.



Самый ценный плод  
здоровья – возможность  
получать удовольствие.

Монтель, французский философ XVI века