

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 15 имени П.Ф.Сороштанова посёлка  
Незамаевского муниципального образования Новопокровский район

У.А. Афанасьева, Н.И. Боровик, И.В. Жирина

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ  
СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ»

методические рекомендации

Методические рекомендации  
«Эмоциональное выгорание педагога в условиях современной школы»

1. **Налаживание рабочих процессов.** Важно уметь планировать свое время, уметь готовиться к урокам, эффективно и без лишних временных и трудовых затрат: важно выработать для себя наиболее эффективную и наименее трудозатратную технологию подготовки к урокам. Умение управлять классом, поддерживать дисциплину на занятиях также служит профилактике профессионального выгорания. Нужно научиться ограничивать время внеурочного общения с обучающимися и их родителями. Внеурочное общение с ними и родителями должно проходить в рабочее время и занимать не более 20% от него. Следует учитывать это при планировании дня.

2. **Личностное и профессиональное развитие.** Ощущение застоя, отсутствие профессионального роста - еще один источник выгорания. Поэтому разнообразные способы развития и приобретение новых компетенций могут помочь его избежать. К таким способам можно отнести повышение квалификации, изучение опыта коллег и т.д. Не нужно сравнивать себя с другими, уходите от ненужной конкуренции. Может казаться, что кому-то из коллег работа дается проще, они успешнее находят общий язык с обучающимися и в целом больше успевают, при этом не превращая работу в образ жизни. Но, скорее всего, вы слишком критично оцениваете себя. У всех разные приоритеты, ценности, происхождение, способности, поэтому нормально работать в разном темпе и стиле. Он не хуже, просто другой. Чтобы избавиться от еще одного из симптомов выгорания – ощущения, что делаете недостаточно, попробуйте сфокусироваться на определенных целях и планомерно идти к ним. Помимо планирования дня, недели, полугодия можно фиксировать свои достижения: чему научились за определенный период, что успели сделать... И помнить, что отдых – это тоже хорошая цель.

3. **Организация отдыха и заботы о себе.** Важно регулярно отдыхать в течение дня (хотя бы по 15 минут), делать перерывы между рабочими задачами; не заниматься работой на выходных; не рассчитывать, что можно полностью восстановиться за отпуск: откат к прошлому состоянию может наступить за две-четыре недели. Также помогает регулярная физическая активность, стремление к хорошей физической форме. Педагогическая работа – образ жизни. Но чрезмерная погруженность в работу – один из симптомов выгорания. Важно помнить, что есть много интересных вещей помимо работы (хобби, общение с близкими и т.п.). Главное, чтобы вы не пропускали это ради работы.

4. **Эмоциональная поддержка - общение.** Делиться своими трудностями, открыто выражать свои чувства, рассказывать о своем состоянии — действенные способы восстановить силы и расслабиться. Для этого важно определить свои эмоции, сформулировать то, что ощущаете, обдумать ситуацию. Такие размышления – полезная привычка, которая помогает выбрать правильное направление для дальнейших действий.

5. **Психологическая саморегуляция.** Психологическая саморегуляция позволяет управлять своим состоянием при помощи мыслей, слов, образов,

телесных функций. Профилактические и лечебные меры при профессиональном, эмоциональном выгорании во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его устранении.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

УДК 26  
ББК 376

Афанасьева У.А. Профессиональное выгорание педагогов в условиях современной школы / У.А. Афанасьева, Н.И. Боровик, И.В. Жирина. – п. Незамаевский. 2024 – с.

Печатается по решению педагогического совета МБОУ СОШ № 15 п. Незамаевского, протокол № 4 от

Рецензент: начальник МБУ ИМЦ В.В. Бердников

Методические рекомендации содержат описание профилактических упражнений эмоционального выгорания педагогов.