

**«ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«ЦЕНТР ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА ОЛЕКСАНДРІВСЬКОГО РАЙОНУ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»**

«Шляхи подолання емоційного вигорання педагогів»

Рекомендації для педагогів

Підготувала: методист Мирчева Марина

Запоріжжя, 2023



«Шляхи подолання емоційного вигорання педагогів»

Що таке вигорання?

Емоційне вигорання або емоційне виснаження — це стан, при якому ви відчуваєте емоційну втому та виснаження внаслідок сукупного стресу у вашому особистому чи професійному житті або їх поєднання. Вигорання зазвичай описують як хронічний стрес.

Емоційне вигорання негативно впливає на емоційне благополуччя людини. Ознаки емоційного вигорання можуть включати відчуття невдачі, відчуття захопленості, втрату мотивації, посилення цинічного погляду, відчуття безнадійності та зниження задоволеності.

Стрес може вплинути на ваше емоційне самопочуття. Вигорання може спричинити напад тривоги або депресії навіть у тих, хто не боровся з цим у минулому.

Коли ваше вигорання досягає свого піку, вас можуть охопити негативні думки та відчуття поразки. Це може призвести до того, що ви відчуєте себе в пастці чи безпорадності у своєму житті та змусите вас приймати миттєві рішення, як-от звільнитися з роботи чи переїхати в інше місто.

«Я навіть не можу зробити це належним чином, навіщо навіть намагатися?» Ці слова можуть затримуватися навколо вас у раптові моменти, через що мотивація навіть здається недосяжною.

Ви можете бути на шляху до вигорання, якщо:

Кожен день поганий день.

Турбота про роботу чи домашнє життя здається марною тратою енергії.

Ви весь час виснажені.

Більшу частину вашого дня ви витрачаєте на завдання, які ви вважаєте або приголомшливо нудними, або непосильними.

Ви відчуваєте, що ніщо, що ви робите, не має значення та не цінується.



Загальні симптоми, які можуть сигналізувати про емоційну втому:

- ✓ Підвищена ізоляція.
- ✓ Відсутність якісного сну, погана гігієна сну.
- ✓ Апатія.
- ✓ Підвищена збудливість і дратівливість.
- ✓ Посилення головного болю або ломоти в тілі.
- ✓ Фізичне виснаження.
- ✓ Психічне виснаження.
- ✓ Стрес і психічна травма , початок депресії.
- ✓ Підвищена тривожність.
- ✓ Забудькуватість.
- ✓ Труднощі з концентрацією або фокусуванням.
- ✓ Втрата апетиту.
- ✓ Сімейні проблеми.
- ✓



Пандемія, війна змусили нас сидіти вдома і подалі від спілкування, зустрічей і навіть вправ. Люди за своєю природою соціальні істоти, яким потрібен

зв'язок, щоб процвітати. Ізоляція, одноманітність і самотність можуть завдати величезної шкоди нашому психічному здоров'ю, сприяючи виснаженню. Додайте до цього звичку мати нездоровий рівень часу перед екраном, який може негативно вплинути на психіку, сприяючи безсонню, збільшенню ваги та гормональному дисбалансу.

Подбайте про своє психічне та емоційне здоров'я

Навчіться керувати стресом і регулювати свої емоції за допомогою:

1. Практика медитації усвідомленості.
2. Початок практики вдячності.
3. Боротьба зі стресовими факторами здоровими способами, тобто глибоким диханням.
4. Розвивайте свій емоційний інтелект.
5. Практика техніки емоційної свободи/постукування.

Є речі, які ви можете зробити, щоб впоратися з почуттям перевтоми та вирішити емоційне вигорання, перш ніж воно стане виснажливим. Багато людей не займаються самообслуговуванням або самосвідомістю, що може призвести до різноманітних проблем, у тому числі до емоційного вигорання, якому можна запобігти за допомогою відповідної уваги та догляду.

Як запобігти або полегшити емоційне вигорання:

1. **Будьте чесними з собою:** перший крок до зцілення — це усвідомити наявність проблеми та розпочати дії для її вирішення.
2. **Практикуйте саморефлексію:** переставляйте цілі та очікування для себе. Оцініть типовий тижневий розклад і зменшіть або виключіть непотрібні справи.
3. **Практикуйте техніки самообслуговування та уважності:** наприклад, спробуйте медитацію, йогу, фізичні вправи та дихальні вправи ; це може зменшити стрес, допомогти зі сном.
4. **Будьте добрі до себе:** оберіть відповідний ритм життя, щоб відновити сили та зайнятися чимось цікавим. Переоцініть становище, яке створює стрес і викликають емоційне вигорання.
5. **Зосередьтеся на спробах створити здоровий баланс між роботою та особистим життям:** встановлення реалістичних обмежень щодо роботи може допомогти вам досягти цієї мети.
6. **Створіть здоровий розпорядок дня, коли ви прокидаєтеся, протягом дня та перед сном:** наприклад, коли ви прокидаєтеся, виділіть час, щоб розтягнутися; протягом дня зробіть перерву, прогуляйтеся або послушайте музику; з'їжте щось здорове, перед сном прийміть ванну, почитайте хорошу книгу або послушайте подкаст
7. **Зміцнюйте важливі стосунки з родиною та друзями:** проводьте час з людьми, які живлять ваш дух і є гарними слухачами

8. **Шукайте групу творчої спільноти або онлайнчат:** це може допомогти зрозуміти, що ви не самотні у своїй боротьбі; ці люди можуть запропонувати поради та вказівки, допоможуть вам впоратися.

9. **Спілкуйтеся з довіреними особами.** Розмова віч-на-віч – чудовий спосіб зняти стрес. І віч-на-віч це не означає, що ви та особа повинні бути фізично в одній кімнаті. Головне, що ви повинні розмовляти з людиною в режимі реального часу. В даний час телефонні дзвінки також працюють. Відеодзвінок – це буквально розмова віч-на-віч. Людині, яка вас слухає, не потрібно вирішувати ваші проблеми; все, що їм потрібно зробити, це бути гарним слухачем. Довірений член сім'ї або знайомий може вислухати вас, не виносячи судження.



які

інша

10. **Переоцініть свої пріоритети в усіх аспектах свого життя:** визначте, що для вас важливо, поставте нові цілі та дозвольте собі сказати «ні».

11. **Визначте та займайтеся діяльністю, яка приносить вам задоволення:** знайдіть нове в мистецтві, знайдіть місце для релаксації або станьте волонтером для справи, яка має для вас значення.

Чи може терапія допомогти?

Терапія може зняти стрес і допомогти впоратися з емоційним вигоранням. Коли здається, що емоційне вигорання загрожує вашому фізичному здоров'ю, ви відчуваєте психічну та емоційну втому або помічаєте негативні зміни у поведінці, терапія є важливим варіантом для запобігу вигорання. Це може допомогти вам розвинути більше обізнаності про причини та тригери стресу та знайти рішення або змінити спосіб життя, щоб його зменшити.

Зверніться до професіонала

Якщо ви не в змозі впоратися зі своїм емоційним виснаженням, відчуваєте тривогу, депресію або суїцидальні думки, настав час звернутися за допомогою до лікаря.

Заключні думки

Експерти-дослідники стверджують, що емоційне виснаження є основною ознакою вигорання та означає відчуття перенапруження та виснаження емоційних ресурсів. Можливо, важко повірити, що ви можете зменшити негативні наслідки емоційного виснаження, і якщо ви розпізнаєте та ідентифікуєте симптоми та вживаєте належних заходів для боротьби з ними, ви можете запобігти або зупинити емоційне вигорання.

Використані джерела: <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>;
<https://tila.clinic/emotsijne-vygorannya-yak-vpiznaty-i-podolaty>; <https://www.rozmova.me/blog/emotsiyne-vyhorannya>