

Эмоциональное выгорание — это плата за сопереживание и высокую ответственность. Профессия педагога входит в группу риска, так как предполагает огромные затраты психической энергии. Чтобы оставаться в ресурсе, важно не «гореть», а «светить».

Эта памятка поможет вам вовремя заметить сигналы усталости и поддержать себя.

### 1. Признаки, на которые стоит обратить внимание:

- Эмоциональное истощение: чувство опустошенности, когда «нечего дать» ученикам.
- Цинизм: раздражение по отношению к детям, коллегам, родителям.
- Ощущение некомпетентности: мысли «я плохой учитель», «я ничего не успеваю».
- Психосоматика: частые головные боли, бессонница, чувство усталости сразу после пробуждения.

### 2. Золотые правила «психологической гигиены»:

#### А. Соблюдайте границы (правило «рабочего пальто»)

- Оставляйте работу на работе. Заведите ритуал: выходя из колледжа, мысленно «снимайте» роль учителя и надевайте роль просто женщины/мужчины, родителя, друга.
- Установите время «цифровой тишины». Не отвечайте на сообщения в рабочих чатах после... (время определите сами).

#### Б. Техника «Мелкие радости»

- Мозг быстро привыкает к негативу. Каждый вечер находите 3 события рабочего дня, за которые вы можете себя похвалить (даже если это просто «я спокойно ответил на сложный вопрос»).
- Внедрите в рабочий день микро-паузы по 5 минут: просто посидите с закрытыми глазами или посмотрите в окно.

#### В. Не будьте «перфекционистом-одиночкой»

- Разрешите себе быть неидеальным. Вы имеете право не знать ответа на вопрос или чувствовать усталость.
- Общайтесь с коллегами не только о планах и отчетах. Поддержка в коллективе — лучший антидот от выгорания.

### 3. Экспресс-техники самопомощи (SOS-методы):

- Дыхание «4-7-8»: вдох на 4 счета, задержка на 7, медленный выдох через рот на 8. Это мгновенно снижает уровень адреналина.

- Техника «Заземление»: если чувствуете, что закипаете, сосредоточьтесь на физических ощущениях: почувствуйте стопами пол, ладонями — поверхность стола. Это вернет вас из эмоционального шторма в реальность.
- «Водопад»: представьте, что на вас падает поток чистой прохладной воды, который смывает всё напряжение дня и уносит его в землю.

#### 4. Ресурсная стратегия (на будущее):

1. Движение: прогулка после работы хотя бы 20 минут помогает мозгу переключиться с интеллектуальной нагрузки на физическую.
2. Хобби, не связанное с педагогикой: найдите занятие, где вы не учитель и не наставник (танцы, рисование, спорт, кулинария).
3. Правило «Маски в самолете»: сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка. Если вы истощены, вы не сможете научить детей ничему хорошему. Забота о себе — это не эгоизм, а ваша профессиональная обязанность.

Помните: Вы — главный инструмент вашей работы. И этот инструмент нуждается в бережном обращении и регулярной «подзарядке».