



Пам'ятка-рекомендації для вчителів: Як подолати професійне вигорання

Професійне вигорання (синдром Burnout) — це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, спричинений тривалим стресом на роботі, з яким людина не може впоратися. Це не просто втома, а поступовий розвиток негативного ставлення до роботи та втрата особистої ефективності.

Три ключові синдроми професійного вигорання:

Емоційне виснаження: Відчуття спустошеності, втоми, емоційної перенапруги.

Деперсоналізація: Розвиток цинічного, бездушного або байдужого ставлення до учнів, батьків, колег та своїх професійних обов'язків.

Зниження особистих досягнень: Відчуття некомпетентності, втрата віри у свою ефективність та значущість своєї роботи.

Як подолати професійне вигорання:

1. Встановлення кордонів: "Стоп" для роботи

Чіткий графік роботи: Встановіть конкретні години початку та завершення робочого дня. Намагайтеся не брати роботу додому (перевірку зошитів, підготовку до уроків тощо) або виділяйте для неї суворо обмежений час.

Цифрова гігієна: Вимкніть робочі сповіщення (електронна пошта, месенджери, робочі чати) після визначеної години та у вихідні дні. Ваш час відпочинку є недоторканим.

Право на відмову: Навчіться говорити "ні" додатковим навантаженням чи проханням, якщо вони загрожують вашому особистому часу та самопочуттю.

2. Відновлення ресурсів: Турбота про тіло та розум

Фізична активність: Регулярні фізичні вправи, йога, пробіжки або просто щоденні прогулянки допомагають зняти фізичне напруження (кам'яніють плечі, болять шия), викликане стресом.

Повноцінний сон: Прагніть до 7–9 годин міцного сну. Якісний сон — запорука стійкості нервової системи.

Релаксація та перерви: Використовуйте короткочасні паузи протягом робочого дня для розслаблення: 5 хвилин тиші, дихальні вправи, прослуховування заспокійливої музики.

3. Баланс у житті: Відновлення "Хочу"

Баланс "Треба" і "Хочу": Складіть список справ, розділивши їх на ті, які "треба" зробити (робота) і ті, які "хочу" (власні задоволення, хобі). Прагніть до співвідношення, близького до 50/50, щоб уникнути емоційного виснаження.

Хобі та інтереси: Регулярно займайтеся справами, що приносять вам задоволення (малювання, читання, садівництво, музика). Це дозволяє переключити увагу та наповнитися позитивними емоціями.

Спілкування: Підтримуйте зв'язок із друзями та родиною, обговорюйте теми, не пов'язані з роботою.

4. Психологічна самодопомога: Позитивне мислення

Аутотренінг: Починайте свій день з оптимістично-мобілізуєчих формул: "Сьогодні чудовий день", "Я впораюся з усіма завданнями", "Я відчуваю себе чудово".

Позитивне мислення: Намагайтеся думати про хороше, відкидайте негативні думки. Посміхніться собі в дзеркало, навіть якщо немає настрою.

Самопідтримка: Пам'ятайте, що ви не ідеальні. Дозвольте собі помилятися і не картайте себе за це. Зосередьтеся на своїх досягненнях, а не лише на труднощах.

Професійне спілкування: Обговорюйте складні моменти з колегами або психологом. Взаємопідтримка допомагає уникнути відчуття ізоляції та знайти нові шляхи вирішення проблем.