

Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!

КОПИЛКА УЧИТЕЛЯ

Педагогическое выгорание



Автор **Глеб Беломедведев**

📅 АПР 30, 2025 🖼️ 13 фото ⌚ 29 минут(ы) 👁️ 6 просмотров

🔖 [#выгорание](#), [#критическое](#), [#метод](#), [#методика](#), [#облако слов](#), [#образование](#),
[#педагог](#), [#педагогика](#), [#преподаватель](#), [#признаки](#), [#примеры](#), [#работа](#),
[#развитие](#), [#рекомендации](#), [#статья](#), [#стресс](#), [#усталость](#), [#учитель](#)



Педагогическое выгорание

Содержание [\[Скрыть\]](#)

- 1 Педагогическое выгорание наступает в мае? Узнай, как его остановить
- 2 Вступление
- 3 Что такое педагогическое выгорание?
 - 3.1 Определение
 - 3.2 Статистика распространенности педагогического выгорания среди российских учителей
 - 3.3 Почему май — критический месяц для эмоционального выгорания педагогов
 - 3.4 Различия между обычной усталостью и профессиональным выгоранием педагогических работников
- 4 Признаки и стадии педагогического выгорания
 - 4.1 Эмоциональные проявления профессионального истощения у учителя
 - 4.2 Физические симптомы синдрома эмоционального истощения
 - 4.3 Поведенческие изменения в условиях профессионального перенапряжения
 - 4.4 Четыре стадии развития синдрома профессионального выгорания
- 5 Причины возникновения проблемы педагогического выгорания

Поиск

Поиск

КОНСПЕКТЫ УРОКОВ

[Конспекты уроков для учителя](#)

[Английский язык](#)

[Астрономия](#)

[10 класс](#)

[Библиотека](#)

[Биология](#)

[5 класс](#)

[6 класс](#)

[7 класс](#)

[8 класс](#)

[География](#)

[5 класс](#)

[6 класс](#)

[7 класс](#)

[8 класс](#)

[9 класс](#)

[10 класс](#)

[Геометрия](#)

[Директору и завучу школы](#)

[Должностные инструкции](#)

[ИЗО](#)

[Информатика](#)

[История](#)

[Классный руководитель](#)

[5 класс](#)

5.1 Внешние факторы, влияющие на эмоциональное перенапряжение
5.2 Внутренние предпосылки эмоционального сгорания
5.3 Особенности выгорания у представителей разных предметных областей
5.4 Специфика эмоционального выгорания в зависимости от стажа
6 Диагностика педагогического выгорания
6.1 Тест на педагогическое выгорание: методика Маслач
6.2 Экспресс-диагностика эмоционального напряжения у работников школы
6.3 Самодиагностика: как вовремя заметить проблему
6.4 Особенности диагностики у воспитателей и других специалистов
7 Профилактика педагогического выгорания
7.1 Стратегии педагогической профилактики эмоционального выгорания
7.2 Организационные меры на уровне образовательного учреждения
7.3 Индивидуальные техники восстановления и предотвращения усталости
7.4 Школьные программы по снижению стресса среди сотрудников
7.5 Зарубежный опыт: что применимо в российских школах
8 Как справиться с уже наступившим выгоранием?
8.1 Комплексный подход к преодолению педагогического выгорания учителя: как справиться?
8.2 Техники восстановления при эмоциональном истощении
8.3 Как помогает администрация: реальные примеры поддержки со стороны руководства
8.4 Психологические методы коррекции истощения
8.5 Три истории преодоления: как российские учителя вернули интерес к профессии
9 Завершение
10 Облако слов

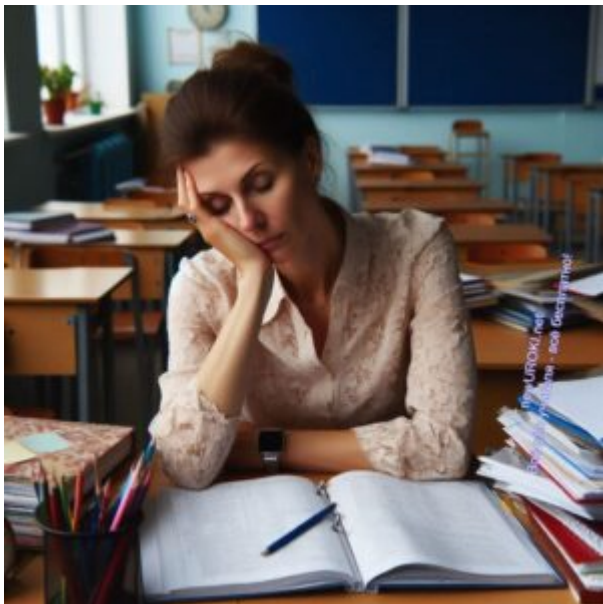
Педагогическое выгорание наступает в мае? Узнай, как его остановить

Вступление

“*«Всё в порядке, я справляюсь» — эту фразу каждый преподаватель произносил, когда внутри бушевал настоящий эмоциональный шторм. Парадоксально, но сильнейшие профессионалы часто оказываются наиболее уязвимыми перед невидимым врагом, который постепенно лишает их радости от любимого дела. Когда последний раз вы испытывали искреннее воодушевление от удачного урока? Помните то трепетное чувство, когда ученики смотрели на вас с неподдельным интересом и благодарностью? А сейчас это чувство словно растворилось в бесконечном потоке отчетов, конфликтов и требований со всех сторон. Классное руководство, проверка тетрадей, подготовка к ЕГЭ, родительские собрания — всё это стало автоматизмом, обыденностью без эмоциональной окраски. Но не спешите списывать это на обычную усталость или особенности профессии. За этими признаками скрывается нечто более серьезное, с чем сталкивается почти каждый российский учитель, особенно когда календарь показывает май. В нашей статье мы разберем, почему даже самые преданные профессии педагоги иногда ловят себя на мысли «больше не могу», и главное — как вернуть себе то самое вдохновение, которое когда-то привело вас в школьный класс.*»

6 класс
7 класс
8 класс
9 класс
10 класс
11 класс
Профориентационные уроки
Математика
Музыка
Начальная школа
ОБЗР
8 класс
9 класс
10 класс
11 класс
Обществознание
Право
Психология
Русская литература
Русский язык
Технология (Труды)
Физика
Физкультура
Химия
Экология
Экономика
Копилка учителя
Сценарии школьных праздников

Что такое педагогическое выгорание?

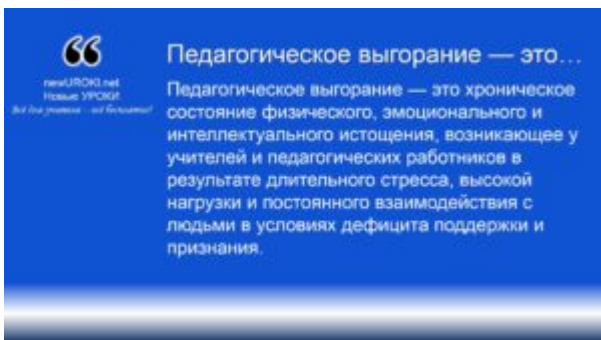


Иллюстративное фото / newUROKI.net

Определение



Педагогическое выгорание — это хроническое состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения, возникающее у учителей и педагогических работников в результате длительного стресса, высокой нагрузки и постоянного взаимодействия с людьми в условиях дефицита поддержки и признания.



Определение

Это не просто «усталость от работы» или временное недомогание — это полноценный синдром, который может привести к глубокому равнодушию к профессии, снижению эффективности труда, а в тяжёлых случаях — к серьёзным психосоматическим расстройствам и даже профессиональной деформации личности. Педагог, оказавшийся в таком состоянии, постепенно теряет способность сопереживать, утрачивает чувство профессиональной значимости, избегает эмоциональных вложений и начинает действовать по инерции.



Цитата:

«Тот, кто щедро раздает свет другим, должен помнить о запасе своих свечей»

— Георгий Чередниченко, 1920–1988, директор сельской школы, заслуженный педагог СССР.



00:00

00:00



Статистика распространенности педагогического выгорания среди российских учителей

По различным исследованиям, более 80% российских педагогов в той или иной степени испытывают симптомы эмоционального и профессионального истощения. Причём около 30–35% находятся уже на стадии выраженного синдрома выгорания, когда необходима квалифицированная помощь.

Особенно уязвимы молодые специалисты (до 5 лет стажа) и, парадоксально, учителя со стажем более 20 лет. В последние годы ситуация усугубляется ростом административной нагрузки, цифровизацией образования и снижением престижа профессии. Согласно данным Российского общества школьной психологии, количество обращений за психологической помощью среди педагогов в последние 5 лет выросло почти вдвое.

Почему май — критический месяц для эмоционального выгорания педагогов

Май — это кульминация учебного года. В этот месяц на педагогов одновременно обрушивается лавина обязанностей: подведение итогов, проведение диагностических и контрольных работ, оформление документации, подготовка выпускников к ОГЭ и ЕГЭ, родительские собрания, отчеты по внеурочной деятельности, классное руководство и участие в праздничных мероприятиях. Каждый день учителя живут в режиме перегрузки, без возможности восстановить ресурсы. Усталость, накапливавшаяся весь год, достигает пика именно в мае, когда на фоне объективной усталости у многих начинает развиваться эмоциональное опустошение и ощущение бессмысленности происходящего. Это состояние особенно опасно, потому что совмещается с внешней «благополучной картинкой» — всё движется к лету, впереди отпуск. Однако внутренне учитель может быть на грани срыва.

Различия между обычной усталостью и профессиональным выгоранием педагогических работников

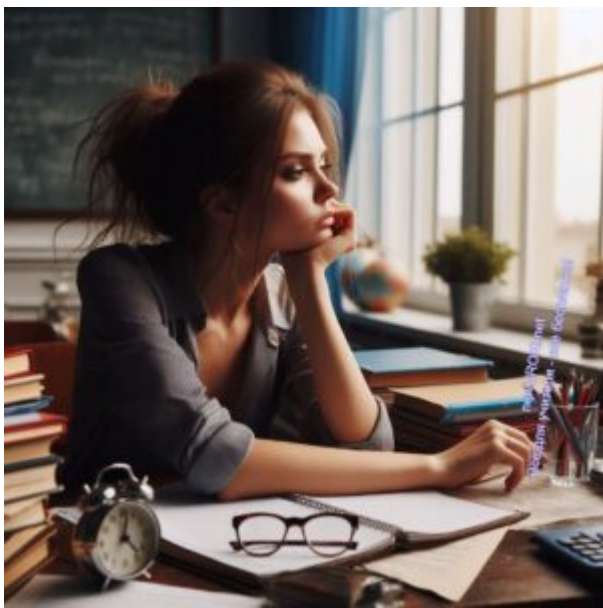
- **Обычная усталость** — это естественное состояние, возникающее после интенсивной работы, которое проходит после отдыха. После выходных, отпуска или даже просто спокойного вечера в кругу семьи человек восстанавливает силы и возвращается к работе с новым ресурсом.
- **Профессиональное выгорание** — это хронический процесс, при котором даже после сна и отпуска не возвращается прежний энтузиазм. Пропадает желание учить, готовиться к урокам, общаться с коллегами и детьми. Повышается раздражительность, появляется апатия, равнодушие, эмоциональное оцепенение. Усталость становится постоянной, а эффективность и удовлетворённость от работы стремительно снижаются.



Инфографика / newUROKI.net

Ключевое различие — в возможности восстановления: при усталости — восстановление возможно, при выгорании — без осознанных изменений и помощи это практически невозможно.

Признаки и стадии педагогического выгорания



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Эмоциональные проявления профессионального истощения у учителя

Одним из первых тревожных сигналов является изменение эмоционального фона. Преподаватель, ранее увлечённый своей деятельностью, теряет интерес к процессу обучения, начинает воспринимать учеников как источник раздражения, а не вдохновения. Часто появляется чувство внутренней опустошённости, эмоциональной «пустоты», когда даже положительные события не вызывают отклика.

Могут возникнуть тревожность, ощущение безысходности, подавленность. Учитель всё чаще ловит себя на мыслях: «Зачем я это делаю?», «Кому это нужно?» или «Ничего не изменится, сколько бы я ни старался». Постепенно исчезает чувство удовлетворения от достигнутых результатов, снижается мотивация, наступает эмоциональное оцепенение.

Особенно опасно, когда исчезает сопереживание: преподаватель начинает реагировать на проблемы учеников формально, равнодушно, отстранённо. Это не жестокость — это защитный механизм, срабатывающий на фоне истощения внутренних ресурсов.

Физические симптомы синдрома эмоционального истощения

Психоэмоциональное напряжение напрямую отражается на физическом состоянии. У специалистов сферы образования, находящихся на грани нервного срыва, часто наблюдаются головные боли, бессонница, хроническая усталость, скачки артериального давления, нарушения пищевого поведения и даже проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Появляется ощущение перманентного переутомления, даже после сна и выходных. Некоторые отмечают частые простуды, снижение иммунитета, мышечные боли, нарушения менструального цикла у женщин. Организм буквально «кричит» о помощи, посылая сигналы, которые нельзя игнорировать.

Если вовремя не распознать эти симптомы, истощение может привести к серьёзным психосоматическим заболеваниям — вплоть до депрессии и панических атак.

Поведенческие изменения в условиях профессионального перенапряжения

Со стороны такие изменения легко заметны. Преподаватель становится замкнутым, раздражительным, теряет интерес к профессиональному развитию, избегает общения с коллегами и родителями. Зачастую снижается уровень вовлечённости: уроки становятся

формальными, исчезает желание экспериментировать с новыми методиками, внедрять современные технологии.

Может меняться речь — она становится монотонной, эмоционально бедной, а в высказываниях всё чаще проскальзывает сарказм или пессимизм. Некоторые начинают опаздывать, пропускать занятия, брать больничные без явных причин. Повседневные задачи начинают казаться непреодолимыми, появляется прокрастинация.

В крайних случаях человек теряет интерес к жизни за пределами школы, ограничивает круг общения, уходит в себя, всё чаще ощущает одиночество, даже находясь среди людей.

Четыре стадии развития синдрома профессионального выгорания

Согласно современным психологическим исследованиям, можно выделить четыре основных этапа развития этого состояния:

1. Стадия энтузиазма.

На этом этапе специалист полон идей, активно включается в образовательный процесс, стремится к самореализации. Однако он часто игнорирует сигналы переутомления, берёт на себя избыточную нагрузку, не умеет отказываться от лишних обязанностей. Это «медовая ловушка» — высокий уровень мотивации маскирует первые звоночки перенапряжения.

2. Стадия сопротивления.

Возникает внутренний конфликт: сил становится меньше, а требования остаются высокими. Появляются первые признаки раздражительности, хронической усталости, негативного отношения к школьной среде. Человек начинает искать внешние причины своего недомогания — «плохие дети», «некомпетентная администрация», «неадекватные родители».

3. Стадия истощения.

Резкое снижение работоспособности, апатия, эмоциональная глухота, стремление дистанцироваться от учеников. Всё чаще возникает мысль о смене профессии, уходит вдохновение. Физические и психозэмоциональные ресурсы практически исчерпаны.

4. Стадия деформации.

Финальный этап, когда формируется устойчивая негативная установка ко всему, что связано с профессией. Возможно развитие тяжёлых психических состояний, в том числе депрессии и тревожных расстройств. Поведение становится циничным, лишённым эмпатии и мотивации. Без профессиональной помощи на этой стадии справиться самостоятельно крайне сложно.



Инфографика / newUROKI.net

Таблица: Сигналы, которые нельзя игнорировать

Признак состояния	Что это может означать
Потеря интереса к занятиям	Нарушен контакт с внутренней мотивацией
Частые простуды и головные боли	Организм сигнализирует о перегрузке

Признак состояния	Что это может означать
Раздражительность без причины	Психика устала от постоянного давления
Беспричинная грусть или тревога	Не хватает внутренних ресурсов
Нежелание общаться с коллегами	Нужна пауза и восстановление

Причины возникновения проблемы педагогического выгорания



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Внешние факторы, влияющие на эмоциональное перенапряжение

Главной внешней причиной, подтачивающей эмоциональные силы учителя, является неадекватная рабочая нагрузка. Современный преподаватель уже давно перестал быть просто носителем знаний. Он одновременно выступает организатором учебного процесса, воспитателем, психологом, методистом, куратором проектов и ещё десятком других ролей. Особенно остро это ощущается в период подготовки к экзаменам, когда количество бюрократических задач резко возрастает.

Сюда же относится и низкий уровень признания труда. Несмотря на огромную значимость профессии, она по-прежнему часто воспринимается обществом как «второстепенная» — с низким социальным статусом и сравнительно невысокой оплатой. Это вызывает внутренний конфликт: вложений много, а отдачи — минимум.

Кроме того, сильное влияние оказывают сложности во взаимодействии с родителями и администрацией. Родители всё чаще предъявляют завышенные требования, не принимая во внимание реальности школьной жизни. Администрация — зачастую перегружена своими задачами — может не замечать, что педагогу нужна поддержка, а не очередной отчёт или внеплановое мероприятие.

Пример из жизни: Воспитатель начальных классов Елена каждый день задерживается в школе до семи вечера. Днём уроки, потом — внеклассные мероприятия, потом — оформление отчётности. В выходные она проверяет тетради и готовится к контрольным. И всё это — без дополнительных выплат и без благодарности. Через год она поняла, что ей стало всё равно — на оценки, успехи детей и даже собственную работу.

Внутренние предпосылки эмоционального сгорания

Не только внешние обстоятельства влияют на появление истощения. Личностные особенности самого специалиста также играют роль. Наибольшему риску подвержены те, кто стремится быть «идеальным учителем» — готовым круглосуточно помогать,

поддерживать, включаться во всё и сразу. Перфекционизм, завышенные ожидания от себя, неспособность делегировать или отказать — всё это приводит к внутреннему истощению.

Также важно отметить, что многие педагоги не умеют заботиться о себе. Они отдают последние силы детям, не оставляя времени на восстановление, хобби, отдых, общение вне школы. А когда внутренний резерв исчерпан — начинается откат.

Пример: Географ Виктор Павлович всегда считал, что «учитель не имеет права на слабость». Он не брал больничные, даже с температурой вёл уроки, отказывался от отпусков летом, чтобы сопровождать учеников в лагерь. Через несколько лет он признался коллеге: «Мне всё чаще хочется закрыть дверь и не возвращаться».

Особенности выгорания у представителей разных предметных областей

Нагрузки и переживания у педагогов зависят и от предмета, который они ведут. Преподаватели русского языка и математики чаще испытывают стресс из-за ответственности за результаты ОГЭ и ЕГЭ. Особенно в выпускных классах, где давление со стороны родителей и администрации возрастает в разы.

Учителя начальных классов находятся в постоянном контакте с детьми, испытывая высокий уровень эмоциональной вовлечённости. Они берут на себя не только учебный процесс, но и половину воспитательной работы, которая отнимает колоссальные ресурсы.

Преподаватели творческих дисциплин — музыки, ИЗО, технологии — сталкиваются с недооценкой своей работы. Их уроки часто воспринимаются как «второстепенные», хотя они играют огромную роль в развитии личности ребёнка. Это приводит к чувству ненужности и разочарованию.

Пример: Молодой учитель информатики Александр чувствует, что его предмет всегда «по остаточному принципу». Его просят заменить других, отменяют занятия ради мероприятий, не выделяют времени на подготовку. Через год он понял, что больше не хочет идти на работу — «как будто ты лишний в этой системе».

Специфика эмоционального выгорания в зависимости от стажа

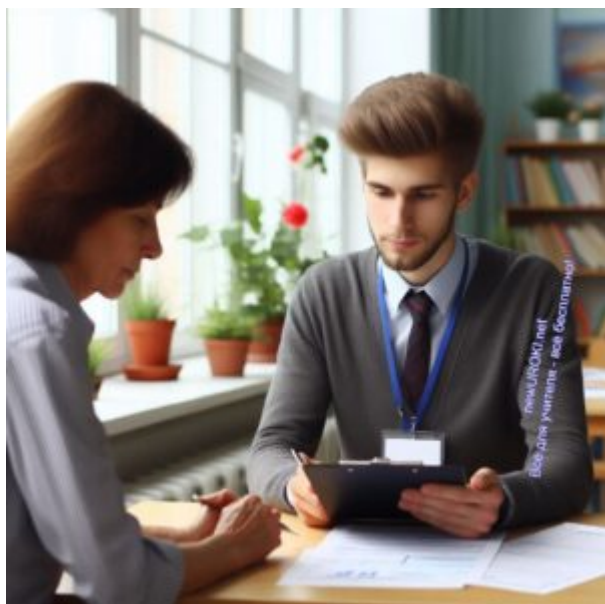
- **Молодые специалисты** часто сталкиваются с завышенными ожиданиями и нехваткой практических навыков. Им сложно справляться с дисциплиной, взаимодействовать с родителями, планировать нагрузку. Без наставничества и поддержки они быстро «сгорают».
- **Педагоги со средним стажем** (от 5 до 15 лет) переживают период так называемого «профессионального плато». Они уже всё умеют, но часто не чувствуют развития. При этом именно на них ложится основная нагрузка: административные поручения, подготовка школьников к экзаменам, классное руководство.
- **Опытные работники** (20 лет и более) сталкиваются с усталостью от системы, в которой мало что меняется. К ним предъявляют высокие требования, при этом реальных возможностей для профессионального роста становится всё меньше. Иногда они чувствуют, что «жертвуют собой впустую».



Инфографика / newUROKI.net

Пример: Наталья Николаевна работает в школе уже 27 лет. Её уважают коллеги и родители, ученики любят её уроки. Но сама она признаётся: «Я чувствую себя выжатой. Всё, что могла — я уже отдала. А в ответ — только новые требования и бесконечные отчёты».

Диагностика педагогического выгорания



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Распознать эмоциональное истощение на ранней стадии — значит вовремя включить «стоп-кран» и не допустить его разрушительных последствий. Диагностика играет ключевую роль: чем раньше специалист осознает, что нуждается в поддержке, тем легче и быстрее он сможет восстановиться. В этом разделе разберём, какие существуют методики оценки внутреннего состояния, и как ими можно воспользоваться в школьной практике.

Тест на педагогическое выгорание: методика Маслач

Один из самых известных и научно обоснованных способов выявления эмоционального истощения — опросник Маслач (MBI — Maslach Burnout Inventory). Он был разработан американским психологом Кристиной Маслач специально для оценки выгорания у специалистов, работающих с людьми, включая преподавателей.

“

Опросник выгорания Маслаха — это инструмент психологической оценки, включающий 22 пункта симптомов, относящихся к профессиональному выгоранию. Первоначальная форма MBI была разработана Кристиной Маслак и Сьюзен Э. Джексоном с целью оценки индивидуального опыта выгорания.

[Википедия](#)

Тест включает 22 утверждения, каждое из которых оценивается по частоте проявления (от «никогда» до «ежедневно»). Утверждения разделены на три блока:

- **Эмоциональное истощение** (например: «Я чувствую себя опустошённым в конце рабочего дня»);
- **Деперсонализация** — отчуждение от учеников и коллег («Я стал(-а) циничным(-ой) по отношению к своей работе»);
- **Редукция личных достижений** («Я чувствую, что не добиваюсь значимых результатов»).

Пример утверждений из теста Маслач:

- Я чувствую усталость ещё до начала рабочего дня.
- Мне всё чаще не хочется общаться с учениками.
- Я ощущаю, что моя работа утратила смысл.
- Меня раздражают даже мелкие просьбы коллег.
- Я не вижу перспектив развития в своей профессии.

После подсчёта баллов по каждому блоку можно определить уровень истощения (низкий, средний или высокий). Этот тест рекомендуется проходить анонимно, раз в полгода, особенно в предэкзаменационный период.

Экспресс-диагностика эмоционального напряжения у работников школы

Не всегда есть время и возможность пройти полноценный опросник. В таких случаях подходит быстрая самопроверка, состоящая из 7 простых вопросов. Она помогает оперативно понять, стоит ли бить тревогу.

Ответьте «да» или «нет» на следующие утверждения:

- Утро начинается с мысли: «Опять на работу...».
- Вам всё чаще хочется «побыть в тишине» после уроков.
- У вас снижается интерес к подготовке занятий.
- Вы стали реже улыбаться ученикам и коллегам.
- Возникает ощущение, что ваши старания никто не ценит.
- Часто ловите себя на раздражении без видимой причины.
- Мысли об отпуске стали единственным источником радости.

Если вы ответили «да» на 4 и более пунктов — стоит обратить внимание на своё состояние и обратиться за поддержкой.

Самодиагностика: как вовремя заметить проблему

Очень важно, чтобы специалисты умели честно смотреть внутрь себя и анализировать собственное поведение и самочувствие. Самодиагностика — это первый шаг к преодолению эмоционального истощения. Вот простые маркеры, на которые стоит обратить внимание:

- Усталость, не проходящая даже после выходных;
- Потеря энтузиазма к привычным задачам (уроки, конкурсы, классные часы);
- Ощущение собственной бесполезности — даже при видимых успехах учеников;
- Раздражительность, апатия, тревожность;
- Снижение эмпатии по отношению к детям;
- Нарушения сна, частые головные боли, скачки давления.

Важно уметь отличать обычную усталость от глубинного внутреннего истощения. Если перечисленные состояния стали регулярными и устойчивыми, это серьёзный сигнал.

Совет: заведите дневник самонаблюдения. В течение недели отмечайте уровень своей энергии утром и вечером по шкале от 1 до 10, записывайте эмоции и реакции. Уже через несколько дней вы увидите тенденции, которые могут указывать на начавшийся кризис.

Особенности диагностики у воспитателей и других специалистов

Симптомы профессионального сгорания у воспитателей, психологов, логопедов и педагогов дополнительного образования могут проявляться иначе. Эти специалисты часто находятся в тесном, эмоционально насыщенном контакте с детьми и родителями. Для них характерна высокая степень эмпатии, что делает их особенно уязвимыми к истощению.

Особенности, на которые стоит обратить внимание:

- Частые простудные заболевания и психосоматические жалобы;
- Повышенное чувство вины за «недостаточное внимание» к каждому ребёнку;
- Постепенное снижение интереса к развитию и инновациям;
- Чувство одиночества на фоне внешнего благополучия.

Для таких сотрудников важно не только пройти тестирование, но и получать регулярную супервизию и поддержку со стороны администрации, а также участвовать в профессиональных сообществах, где можно обсудить трудности.

Важно: диагностика — это не приговор. Это просто способ сказать себе: «Мне нелегко, и я имею право попросить помощи». Усталость, раздражение, потеря мотивации — всё это не слабость, а сигнал о том, что вы долго отдавали, не восстанавливаясь. И самое лучшее, что можно сделать — остановиться, услышать себя и начать путь к восстановлению.

Профилактика педагогического выгорания



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Предупредить кризис намного проще, чем потом бороться с его последствиями. Для тех, кто работает в школе, важно не просто выполнять обязанности, но и сохранять внутренний ресурс, интерес к своему делу, способность радоваться даже небольшим достижениям. Именно поэтому профилактика выгорания — это не роскошь, а жизненно необходимая мера, как для самого учителя, так и для всей образовательной системы. В этом разделе мы рассмотрим ключевые подходы к предотвращению профессионального истощения.

Стратегии педагогической профилактики эмоционального выгорания

Главный принцип профилактики — не дожидаться, пока «накроет», а регулярно заботиться о себе и своём психоэмоциональном состоянии. Вот несколько действенных стратегий:

- **Регулярная рефлексия.** Уделяйте 10–15 минут в день, чтобы осмыслить, что сегодня принесло удовлетворение, а что вызвало напряжение. Это помогает держать руку на пульсе и вовремя замечать тревожные сигналы.
- **Психологическая разгрузка.** Общение с коллегами, не только на тему работы, помогает разрядить напряжение. Создавайте мини-сообщества по интересам: киноклубы, клубы чтения, спортивные секции.
- **Планирование с приоритетами.** Научитесь отличать важное от срочного. Не пытайтесь сделать всё сразу — это ловушка, ведущая к истощению.
- **Обратная связь от учеников.** Иногда простое «спасибо» от школьника — лучшее лекарство от утомления. Периодически проводите анонимные опросы или просто беседуйте с детьми о том, что им нравится в ваших уроках.



Организационные меры на уровне образовательного учреждения

Не только личная забота о себе влияет на устойчивость к стрессу. Школьная администрация играет огромную роль в создании здорового климата и профилактике профессионального истощения. Что может сделать руководство?

- **Оптимизация нагрузки.** Перераспределение часов, разумное планирование внеурочных мероприятий и отчётности снижает уровень хронической усталости.
- **Создание комфортной среды.** Простой ремонт в учительской, тёплый чай и уют — мелочи, но они влияют на эмоциональное состояние.
- **Возможность выбирать.** Например, участие в школьных мероприятиях по желанию, а не по указанию — уже важный шаг к снижению давления.
- **Профессиональная поддержка.** Приглашение психолога, тренинги по стресс-менеджменту и тайм-менеджменту — эффективные меры профилактики.

Индивидуальные техники восстановления и предотвращения усталости

Каждый специалист может выработать собственные практики сохранения внутреннего ресурса. Вот несколько техник, доступных каждому:

- **Дыхательные упражнения и медитация.** Простые практики на 5–7 минут в день снижают уровень тревожности и помогают «переключиться».
- **Физическая активность.** Даже 20 минут быстрой прогулки после работы способны восстановить силы лучше, чем сидение на диване.
- **Личное хобби вне профессии.** Вязание, рисование, танцы, садоводство — всё, что не связано с обучением, помогает мозгу отдохнуть.
- **«Информационный детокс».** Выключайте телефон и не читайте рабочие чаты после 19:00. Здоровая дистанция с работой — залог долгой профессиональной жизни.

Школьные программы по снижению стресса среди сотрудников

В идеале профилактика истощения должна быть встроена в культуру школы. Несколько примеров мероприятий, которые можно внедрить:

- Дни психологического комфорта — когда нет проверок, собраний и дополнительных нагрузок.
- Совместные неформальные мероприятия — экскурсии, праздники, выездные тимбилдинги.
- Наставничество и взаимоподдержка — опытные преподаватели помогают новичкам не только методически, но и эмоционально.
- Курсы повышения квалификации по теме эмоциональной устойчивости — это инвестиция в здоровье персонала, а не формальность.

Зарубежный опыт: что применимо в российских школах

Многие страны уже осознали, что выгорание — системная проблема, а не индивидуальная слабость. Рассмотрим, какие мировые практики можно адаптировать у нас:

- **Финляндия** — педагоги сами выбирают учебные материалы и форматы уроков, что значительно снижает нагрузку. В школах предусмотрены тихие зоны для отдыха учителей.
- **Япония** — действует система коллективной ответственности, где помощь коллеге в трудный момент — норма.
- **Канада** — обязательная психологическая поддержка для работников образования, включая доступ к консультациям и программам релаксации.
- **Франция** — в расписании предусмотрены временные окна, когда у преподавателя нет уроков, но есть возможность отдохнуть или подготовиться.

Что мы можем применить в России? Например:

- Организовать персональные кабинеты отдыха для сотрудников;
- Ввести ротацию обязанностей, чтобы учитель не вёл одновременно и уроки, и внеклассную работу, и отчётность;
- Обеспечить доступ к бесплатной психологической помощи, в том числе онлайн.

Итог: профилактика усталости и эмоционального опустошения — это совместная работа: самого специалиста, коллектива и руководства. Не стоит ждать, когда появятся серьёзные симптомы. Гораздо мудрее — строить культуру заботы о себе и друг о друге уже сегодня, чтобы сохранить здоровье, любовь к профессии и желание развиваться дальше.

Как справиться с уже наступившим выгоранием?



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Когда человек, посвятивший себя обучению и воспитанию, начинает ощущать опустошение, равнодушие к работе и раздражение даже от мелочей, это не просто усталость. Это сигнал — время остановиться и помочь себе. Эмоциональное истощение

— не приговор, а вызов, с которым можно справиться. Главное — признать проблему и начать действовать. Ниже — комплекс мер, техник и вдохновляющие истории, которые помогут вернуть интерес к профессии и вернуть энергию.

Комплексный подход к преодолению педагогического выгорания учителя: как справиться?

Первый шаг — признание проблемы. Очень часто наставники в школах игнорируют тревожные звоночки: мол, это пройдёт. Но выход начинается с честного разговора с самим собой.

Комплексное восстановление включает:

- **Физическое здоровье.** Сон, питание, движение. Без этого психика не сможет «вытащить» даже при поддержке.
- **Эмоциональный ресурс.** Общение, хобби, отдых. Важно наполнять себя тем, что дарит радость.
- **Рабочая коррекция.** Снижение нагрузки, пересмотр приоритетов, умение говорить «нет» лишнему.

Важно понимать: возвращение к гармонии — не одномоментный процесс. Это путь, который требует времени и поддержки.

Техники восстановления при эмоциональном истощении

Существуют простые, но действенные методы, которые помогают специалистам образования вернуть внутренний баланс:

- Метод трёх вопросов. В конце дня задавайте себе: Что я сделал хорошо? Что доставило радость? Что можно улучшить?
- Микропаузинг. Через каждые 45–60 минут — короткий перерыв: выйти на свежий воздух, потянуться, выпить воды. Это снижает накопление напряжения.
- Дневник эмоций. Записывайте, что вас раздражает и радует. Это помогает отслеживать эмоциональные паттерны.
- Цветотерапия и музыка. Работа в кабинете с приятной цветовой гаммой и прослушивание расслабляющих мелодий в фоновом режиме помогает уменьшить тревожность.
- Письмо себе. Напишите письмо, где вы рассказываете, за что благодарны себе как профессионалу. Это мощная практика поддержки.

Как помогает администрация: реальные примеры поддержки со стороны руководства

Очень многое зависит от управленцев. Там, где руководство понимает важность эмоционального климата в коллективе, специалисты реже сталкиваются с серьёзным истощением.

Примеры из практики:

- В одной из школ Подмосковья директор ввела «тихие часы»: после 16:00 учителя могут не отвечать на сообщения в мессенджерах и не проверять почту.
- В лицее Краснодара запустили проект «Наставник для наставника» — пара наставников помогает друг другу, обсуждают трудности и находят решения.
- В Томске завуч сама организовала курс дыхательной йоги для учителей — теперь каждую среду в спортзале проходит 30-минутное занятие.
- В Казани директор внедрил анонимную систему обратной связи, где педагоги могут высказать своё мнение и предложения по улучшению условий труда без страха

последствий.

Такие меры создают ощущение, что коллега — не винтик в системе, а человек, чьё состояние важно.

Психологические методы коррекции истощения

Специалисты в области ментального здоровья предлагают широкий спектр подходов:

- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — помогает изменить установки, вызывающие стресс, научиться управлять мыслями и эмоциями.
- Арт-терапия — рисование, лепка, музыка: способ выразить переживания через творчество.
- Телесно-ориентированная практика — дыхательные упражнения, релаксация, работа с мышечными зажимами.
- Групповая терапия — обмен опытом с другими педагогами, поддержка, понимание, что ты не один в этой борьбе.
- Ресурсные тренинги — работа с самооценкой, постановкой личных и профессиональных границ.

Обратиться к психологу — не слабость, а проявление заботы о себе. В ряде регионов уже работают программы бесплатной помощи для сотрудников сферы образования.

Три истории преодоления: как российские учителя вернули интерес к профессии

1. История 1. Наталья, учитель русского языка, Омск.

«У меня было ощущение, что я просто тону. Каждый день — как через силу. Всё начало меняться, когда я решила поговорить с директором. Она помогла пересмотреть нагрузку, я временно отказалась от внеурочных кружков. Начала посещать психолога и записалась в секцию йоги. Через три месяца я почувствовала вкус к жизни, вспомнила, почему выбрала школу».

2. История 2. Михаил, преподаватель истории, Уфа.

«После ковидного карантина я перестал понимать, зачем вообще продолжаю работать. В школе появился молодой психолог, и я записался на личные встречи. Через работу с эмоциями я осознал, как много «пламенных» учителей вокруг, которые забыли про себя. Теперь сам провожу мастер-классы для коллег — делюсь практиками эмоционального саморазвития».

3. История 3. Елена, начальные классы, Архангельская область.

«Я решила уйти из школы. Подала заявление. И в тот момент мне позвонила завуч и пригласила просто поговорить. Мы проговорили почти два часа. Она предложила поработать с наставником, дала возможность временно сократить ставку. Через полгода я поняла: остаться было лучшим решением. Сегодня я — классный руководитель и чувствую в себе силы на новые проекты».

Вывод: если вы чувствуете, что теряете вкус к профессии, это не конец. Это точка, с которой можно начать путь к себе. Главное — не молчать, не терпеть и не ждать, пока станет ещё хуже. Поддержка есть, ресурсы есть, а главное — в вас ещё жив тот огонь, который однажды привёл вас в класс. Позвольте ему разгореться снова.

Завершение

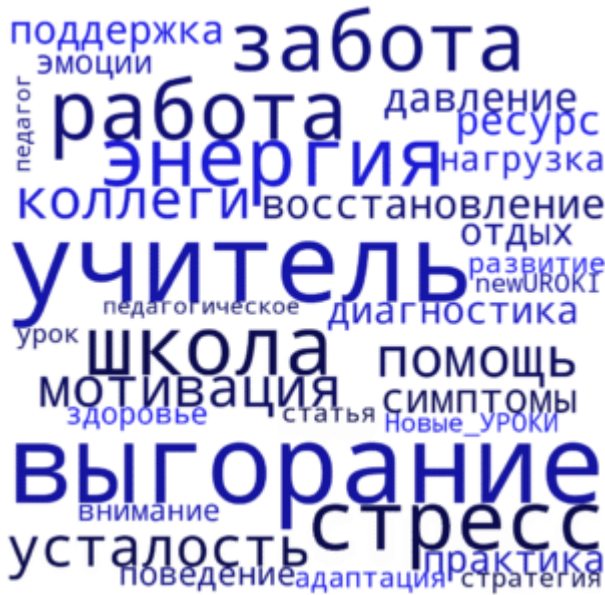
Каждый, кто однажды выбрал путь учителя, сделал это не случайно. Это призвание — зажигать искры в глазах, быть рядом в моменты первых открытий, поддерживать, вдохновлять, верить. Да, бывают периоды, когда силы иссякают, а внутри поселяется усталость. Но это не слабость. Это сигнал: пора повернуться лицом к себе, подарить себе заботу и внимание.

Важно помнить: ваше дело по-настоящему значимо. Даже если не всегда видно мгновенный результат — каждое доброе слово, каждый терпеливый шаг, каждая беседа — это кирпичик в фундамент будущего человека. Бывает трудно. Бывает одиноко. Но вы — не одни. Есть коллеги, которые понимают. Есть ученики, которые ценят. Есть вы сами — мудрые, сильные, живые.

Позвольте себе отдых. Разрешите себе ошибаться. Находите смысл в простом. И главное — не забывайте: человек, работающий с душами других, должен прежде всего беречь свою.

Пусть ваша внутренняя опора будет крепкой, а энергия — возобновляемой. Пусть рядом будут те, кто поддержит, а в зеркале всегда будет человек, которым вы гордитесь. Вы делаете великое. И в этом — ваша сила.

Облако слов



Облако слов

[Облако слов](#) — удобный инструмент на занятии: помогает активизировать знания, подсказывает, служит наглядным материалом и опорой для учащихся разных возрастов и предметов.



Скачали? Сделайте добро в один клик! Поделитесь образованием с друзьями!

Расскажите о нас!



Слова ассоциации (тезаурус) к уроку: напряжение, демотивация, апатия, перегрузка, эффективность, самочувствие, устойчивость, развитие.

© При использовании этого материала в Интернете (сайты, соц.сети, группы и т.д.) требуется обязательная прямая ссылка на сайт newUROKI.net. Читайте "Условия использования материалов сайта"

[Квесты на уроке >>](#)



Автор **Глеб Беломедведев**

Глеб Беломедведев - постоянный автор и эксперт newUROKI.net, чья биография олицетворяет трудолюбие, настойчивость в достижении целей и экспертность. Он обладает высшим образованием и имеет более 5 лет

опыта преподавания в школе. В течение последних 18 лет он также успешно работает в ИТ-секторе. Глеб владеет уникальными навыками написания авторских конспектов уроков, составления сценариев школьных праздников, разработки мероприятий и создания классных часов в школе. Его талант и энтузиазм делают его неотъемлемой частью команды и надежным источником вдохновения для других.

ПОХОЖИЕ УРОКИ



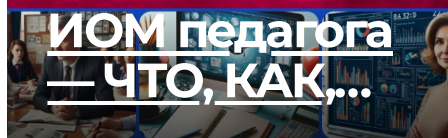
Квесты на уроке



Квесты на уроке



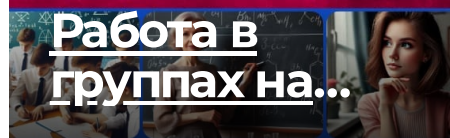
*ИОМ педагога
ЧТО, КАК, КОГДА, ГДЕ?*



ИОМ педагога
— ЧТО, КАК,...

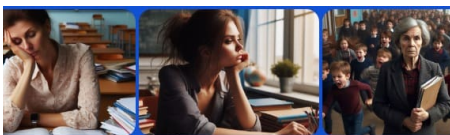


Работа в группах на уроке

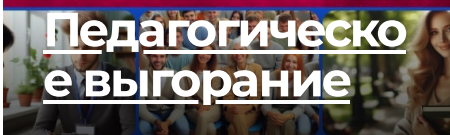


Работа в группах на...

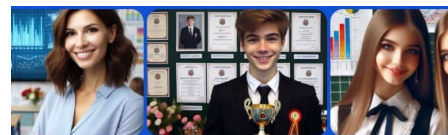
ИНТЕРЕСНЫЕ КОНСПЕКТЫ УРОКОВ



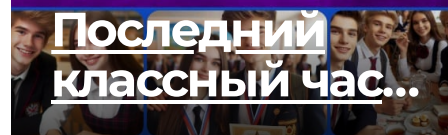
Педагогическое выгорание



Педагогическое выгорание



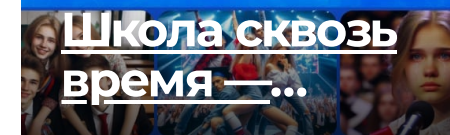
Последний классный час в 10 классе



Последний классный час...



*Сценка на Выпускной
Школа сквозь время*



Школа сквозь время —...



Квесты на уроке



Квесты на уроке

Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!

[Главная](#) [О сайте](#) [Политика конфиденциальности](#) [Страница позора](#)

[Условия использования материалов сайта](#)

Добро пожаловать на сайт "Новые уроки" - newUROKI.net, специально созданный для вас, уважаемые учителя, преподаватели, классные руководители, завучи и директора школ! Наш лозунг "Всё для учителя - всё бесплатно!" остается неизменным почти 20 лет! Добавляйте в закладки наш сайт и получите доступ к методической библиотеке конспектов уроков, классных часов, сценариев школьных праздников, разработок, планирования по ФГОС, технологических карт и презентаций. Вместе мы сделаем вашу работу еще более интересной и успешной! Дата открытия: 13.06.2023