



**Ресурсное состояние
педагога: как поддержать
себя и коллег в ситуации
выгорания**



Синдром эмоционального

выгорания

- состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Может характеризоваться нарушением продуктивности в работе, усталостью и бессонницей.

Симптомы выгорания:

- повышенная утомляемость, тревожность;
- бессонница, головные боли, изменения веса тела;
- раздражительность, агрессия;
- неуверенность в себе, чувство обособленности и непонимания;
- сложности с концентрацией внимания, падение интереса к учебе и развлечениям.



Ресурсное состояние

«Настоящий мастер не ищет ресурсное состояние, настоящий мастер живет в ресурсном состоянии»

Пирамида энергий



Физическая энергия — это базовый, основной уровень; выспавшийся, и отдохнувший человек находится в физически ресурсном состоянии.

Эмоциональная энергия дает состояние уверенности и позитивного настроения; ощущение жизненных сил и энергии.

Умственная энергия определяет способность сконцентрироваться, жить осознанно и проактивно.

Духовная энергия позволяет нам находиться на уровне своих ценностей, быть приверженным тому, что мы делаем, понимая «зачем» мы это совершаем.

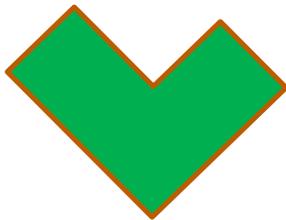
**Избыток
энергии**

**Дефицит
энергии**

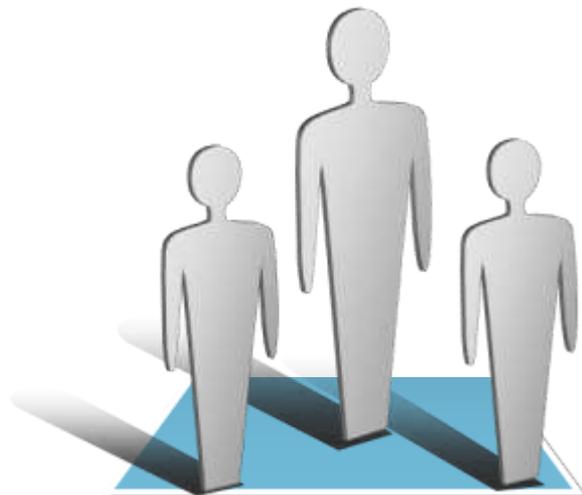
**Высокий
уровень
затрат, без
достаточн
ого
восстанов
ления**

**Большой
запас
энергии, без
достаточного
восстановле
ния**

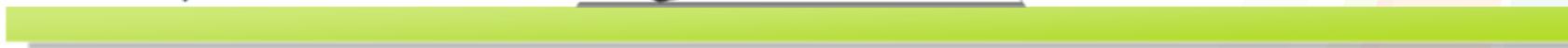




Расход
энергии



Накопл
ение
энергии



Баланс

Восстанавливаем ресурсы

I. Поддерживаем себя

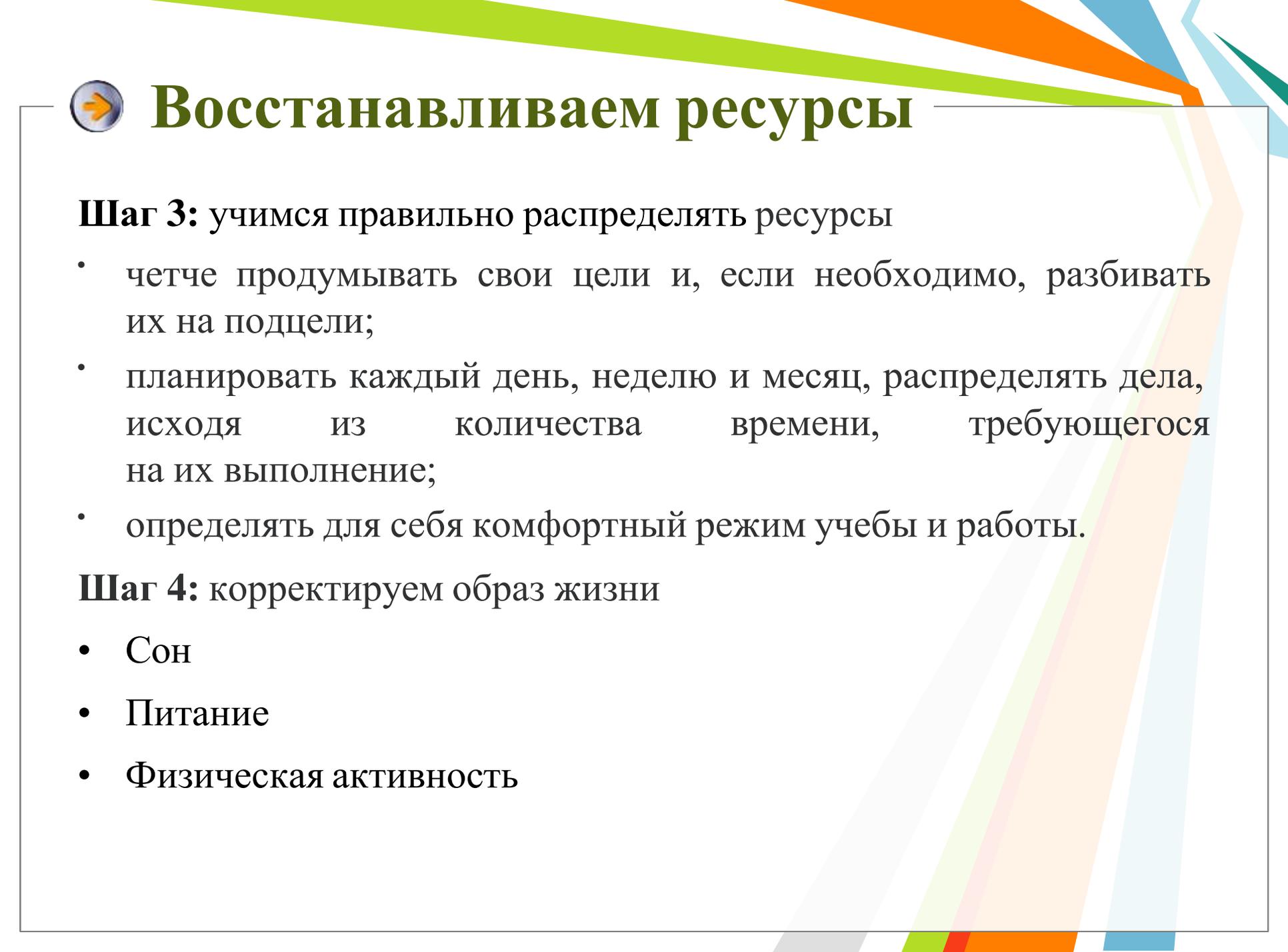
5 шагов, которые помогут справиться с этой проблемой.

Шаг 1: осознаем проблему и ищем поддержку.

- обратиться к специалисту
- поговорить с кем-то, кому вы доверяете и можете рассчитывать на поддержку.

Шаг 2: восполняем ресурсы.

- Составьте ресурсный список из 25 пунктов.
- Отключитесь от внешнего мира.
- Записывайте достижения.
- Говорите себе и другим «спасибо».



Восстанавливаем ресурсы

Шаг 3: учимся правильно распределять ресурсы

- четче продумывать свои цели и, если необходимо, разбивать их на подцели;
- планировать каждый день, неделю и месяц, распределять дела, исходя из количества времени, требующегося на их выполнение;
- определять для себя комфортный режим учебы и работы.

Шаг 4: корректируем образ жизни

- Сон
- Питание
- Физическая активность

Восстанавливаем ресурсы

Шаг 5: осознаем, что работа должна приносить удовольствие и удовлетворение

- Возможно, вы испытываете разочарование от того, что делаете? Или регулярно перерабатываете?
- Или не чувствуете поддержки в коллективе?
- Или вам кажется, что ваша работа лишена смысла?

В таком случае попробуйте посмотреть на ситуацию со стороны.

Составьте два списка. В одном напишите плюсы и минусы вашей работы. В другом — чем бы вы действительно хотели бы заниматься и в каких условиях вам было бы комфортно работать.

Сравните эти списки: сколько получилось совпадений по плюсам, с чем вы сможете смириться и сколько пунктов, которые негативно влияют на качество вашей жизни и приводят к стрессам. Если отрицательных факторов больше, возможно, вам стоит задуматься о поиске более подходящей работы.

➔ Восстанавливаем ресурсы

II. Поддерживаем коллег

«Синдром спасателя» — режим «страуса».

Доктор Клифтон Найт



«Не ведите себя так, когда видите, что коллега испытывает трудности». Не нужно делать вид, что ничего не происходит.



Восстанавливаем ресурсы

1. Приготовьтесь слушать.
2. Дайте понять, что чувства человека важны.
3. Наберитесь терпения
4. Делитесь полезными инструментами (если вас попросят)
5. Инструменты