

# ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ВЫПУСКНИКАМИ, ИСПЫТЫВАЮЩИМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

*Куликова Татьяна Ивановна,  
Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии и педагогики  
Тульский государственный педагогический  
университет им. Л.Н. Толстого*

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ



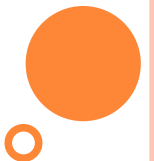
- **Выгорание – состояние умственного, физического или эмоционального истощения, опустошение внутренних ресурсов человека, вызванное сильным и длительным стрессом.**
- **В жизни современных школьников хватает стрессовых факторов, поэтому они находятся в группе риска по выгоранию.**




# ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ***Хроническая усталость:*** вялость и упадок сил, которые наблюдаются даже после отдыха, быстрая утомляемость.

- ***Физические признаки:*** дискомфортные ощущения в мышцах, головные боли, тошнота, боль в области груди, горла и позвоночника, синдром раздраженного кишечника, вздутие, диарея.



# ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- *Изменение привычного режима сна и питания:* повышенная сонливость или, наоборот, бессонница; потеря или повышение аппетита.
  - *Неспособность сосредоточиться и решать проблемы:* пониженная концентрация внимания, слабость, рассеянность.
- 

# ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ


- *Снижение эффективности в школе и в других сферах жизни.* Выгорание часто проявляется ленью и нежеланием что-либо делать, при этом все попытки себя заставить оказываются бесполезными.
- *Изменение эмоционального состояния:* повышенная тревожность, нервозность, раздражительность, гиперактивность, депрессивное настроение, апатия или реакции гнева.



# ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ***Негативное отношение к себе:***  
самобичевание, снижение самооценки,  
пессимистичное отношение к себе и своей  
жизни.
- ***Саморазрушающие наклонности:***  
возникают в результате переживаний  
человека о том, что он не способен  
соответствовать предъявляемым ему  
требованиям.

# ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Большая учебная нагрузка.
  - Нереалистичные сроки и жёсткие дедлайны.
  - Неумение организовать своё время.
  - Постоянная необходимость осваивать новое.
  - Отсутствие мотивации.
  - Много социальных контактов.
  - Отсутствие поддержки.
  - Семейные трудности и конфликты.
  - Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- 



# ЧТО ДЕЛАТЬ?


- **Снижение нагрузки:** стараться максимально разгрузить себя.
- **Регулярный отдых:** соблюдать оптимальный режим труда и отдыха.
- **Забота о себе:** для профилактики и преодоления выгорания очень важно позаботиться в физическом здоровье и самочувствии.
- **Налаживание отношений:** поддержка близких людей очень важна при профилактике выгорания.



# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Эмоциональное общение:** анализировать свои чувства, делиться ими с близкими, быть открытым и не стесняться негативных эмоций.
- **Хобби и интересы:** всегда оставлять время для занятия тем, что приносит удовольствие.
- **Навыки саморегуляции:** справиться с напряжением и стрессом помогут техники релаксации и медитации, постановка целей и развитие уверенности в себе.
- **Промежуточные цели:** выделять в долгосрочных задачах промежуточные цели, оценивать результат на каждом из этапов работы.

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Принимать неудачи:** анализировать ошибки и извлекать из них уроки, но не зацкливайся на них.
  - **Остаться наедине с собой:** выделить время, которое будет принадлежать только себе, заняться чем-то приятным, позволить себе расслабиться и ненадолго забыть о десятках незаконченных дел.
  - **Обратиться к специалисту:** всегда можно обратиться за помощью и поддержкой к школьному психологу или другому специалисту.
- 

# ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ

- Выгорание – состояние умственного, физического и эмоционального истощения, вызванное чрезмерной нагрузкой и стрессами.
- Признаки выгорания: усталость, плохой сон, частые простуды, проблемы с памятью, вниманием и концентрацией, лень и хроническое нежелание что-либо делать по учёбе.
- Причины выгорания у школьников связаны в основном с большой учебной нагрузкой, нехватка времени или снижением мотивации.
- Чтобы предотвратить или преодолеть выгорание, необходимо сменить обстановку, снизить нагрузки, позаботиться о своём здоровье и самочувствии, научиться справляться с отрицательными эмоциями и добавить в жизнь позитива.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

- Куликова Татьяна Ивановна
- [tativkul@gmail.com](mailto:tativkul@gmail.com)
- +79109471759

