

Поставить себе диагноз выгорания можно и без помощи специалиста. Оценить риск постепенного формирования этого состояния поможет следующий простой тест. Надо ответить на 8 вопросов (варианты ответов: «да», «нет», «трудно сказать»).

Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?

Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?

Вы живете одни?

У вас нет никакого хобби?

Когда вы поступали на эту работу, она вам очень нравилась?

Вы никогда не думали о перемене специальности?

Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?

В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

Оценить полученный результат можно следующим образом: начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да» и по 1 баллу за ответ «трудно сказать». Если в сумме вы набрали более 10 баллов, у вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать «выгорать».

Приложение №6.

Рекомендации для снижения риска синдрома выгорания.

1. **Оцените ситуацию:** как изменилось за последнее время отношение к работе, если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры. И не вздумайте прятаться от реальности: «Да ничего, просто переутомилась».
2. **Создайте себе комфортные условия работы.** Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами и т.д. — помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям.
3. **«Уйдите в отключку»,** т.е. регулярно находите возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-либо приятное. (Существуют тысячи таких техник и способов — важно подобрать подходящий для себя комплекс.)
4. Уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта. Разговаривайте с людьми «по пустякам» — возможность просто поболтать на отвлеченные темы — тоже лекарство от стресса.

Используйте обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлеченные темы и непосредственно обеда, а не для подготовки к следующему уроку.

Избавьтесь от боязни ошибаться — достичь полного совершенства все равно не получится, а пробовать разные варианты необходимо. Задайте себе вопрос: что будет, если я сделаю ошибку, — случится мировая катастрофа?

Станьте заменимыми: пусть начальник заблаговременно готовит тех, кто при необходимости сможет на достойном уровне выполнить эту же работу. Надо избавиться от иллюзии, что без вас процесс остановится. Сочетание ответственности с незаменимостью — путь к выгоранию.

Готовьте пути отступления: как только период влюбленности в очередную работу проходит, следует подумать о потенциальной перемене, хотя бы для того, чтобы избавиться от ощущения мышеловки.

Старайтесь смотреть на вещи оптимистично. Лучший путь к успеху и сотрудничеству с коллегами — хорошее настроение и положительный подход к решению проблем.

Найдите время, чтобы побыть наедине с собой. В течение дня учителю необходимо какое-то время побыть в одиночестве, подумать о жизни, о себе, обдумать возникшие проблемы, просто расслабиться и отдохнуть. Особенно это важно для тех, кто принадлежит к типу интравертов.

Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого. Одно дело помогать другим, когда это вам по силам, и совсем другое, когда друзья и сотрудники постоянно вас эксплуатируют. Это может привести к чувству вины, когда вы не сможете исполнить чью-то просьбу.

Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.

Не оказывайте слишком большое давление на своих детей. Нередко, проявляя педагогический профессионализм на работе, дома учитель забывает о том, чему учит других, и собственные дети учителей оказываются пасынками своих родителей, особенно склонных к гиперопеке. Дайте детям возможность быть самими собой и проявить себя, а не только оправдывать ваши надежды на них.

Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать». Если то, что вам предлагают, в ваших интересах, используйте веру в вас окружающих как стимул, повышающий уверенность в себе.

Маленькие радости в ваших руках. Стоит ли огорчаться из-за того, что знакомые редко дарят вам подарки? Создайте ситуацию дарения — купите цветы, поставьте на стол, и вы увидите, как улучшится настроение.
