

Чек-лист для педагогов

ЕСТЬ ЛИ У ВАС СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Отметьте в поле, проявляются ли у вас симптомы профессионального выгорания. Если какие-то из этих симптомов есть, это повод обратиться к психологу.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Симптом хронической усталости. Чувствуете себя уставшим не только по вечерам, но и утром после сна	
Чувство физического и эмоционального истощения	
Резкая потеря или, наоборот, резкое увеличение веса	
Частичная или полная бессонница	

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Равнодушие, уныние, инертность	
Повышение раздражительности на незначительные события	
Частые нервные срывы — вспышки немотивированной агрессии или уход в себя, отказ от общения	
Постоянное переживание отрицательных эмоций, для которых нет причин во внешней ситуации	

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

Чувство, что работать становится все тяжелее, а выполнить поставленные задачи — все труднее	
Заметно и без причины меняется рабочий режим — намеренно увеличиваете или сокращаете время работы	
Часто без необходимости берете работу домой, хотя дома ее все равно не выполняете	