

Съфинансирано от  
Европейския съюз

### **Водещи автори:**

*Проф. д.п.с.н Снежана Илиева, Български екип за приобщаваща подкрепа, София, България*

*Андреан Лазаров, Български екип за приобщаваща подкрепа, София, България*

*Станислав Георгиев, Български екип за приобщаваща подкрепа, София, България*

*Кристина Бояджиева, Български екип за приобщаваща подкрепа, София, България*

*Д-р Делян Плачков, Български екип за приобщаваща подкрепа, София, България*

*Латинка Ковачева, 94 СУ „Димитър Страшимиров“, София, България*

*Пенка Николова, 94 СУ „Димитър Страшимиров“, София, България*

*Невена Апостолова, 94 СУ „Димитър Страшимиров“, София, България*

*Prof. PhD Pilar Gutiez Cuevas, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Мадрид, Испания*

*Prof. Vivana S. Sanchez Bobadilla, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Мадрид, Испания*

*José M. Ruiz Rodríguez, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Мадрид, Испания*

### **Съавтори:**

*Prof. Crisálida Rodríguez Serna, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Мадрид, Испания*

*Prof. Castellar López Guinea, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Мадрид, Испания*

*Javier Alonso Gutiez, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, Мадрид, Испания*

*Figen Sekin, World Innovative Sustainable Solutions, Истанбул, Турция*

*Петър Калпакчиев, 94 СУ „Димитър Страшимиров“, София, България*

*Велислава Николова, 94 СУ „Димитър Страшимиров“, София, България*

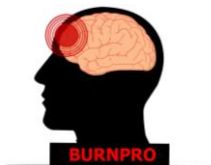
*Виолета Гюзелева, 94 СУ „Димитър Страшимиров“, София, България*

*Владислава Убина, 94 СУ „Димитър Страшимиров“, София, България*

*Златка Янева, 94 СУ „Димитър Страшимиров“, София, България*

---

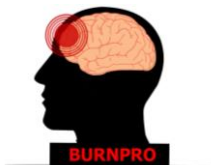
Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

## Съдържание

Терминологичен речник .....	4
Въведение .....	6
1. Дефиниция на Синдрома на професионално прегаряне (Бърнаут) .....	9
2. Бърнаут синдром, психично здраве и благополучие .....	10
2.1. Стресори в работата на учителите.....	12
2.2. Признаци на проблеми с психичното здраве сред учителите.....	14
2.3. Етапи на Бърнаут синдром и свързаните с него симптоми.....	18
3. Стратегии за грижа към собственото психично здраве .....	24
3.1. Подобряване на уменията за емоционална интелигентност .....	24
3.2. Стратегии за справяне със стреса и психична устойчивост .....	26
3.3. Дейности и практики за самопомощ и превенция на Бърнаут.....	29
Заклучение.....	37
Библиография .....	38



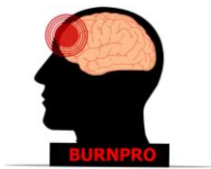
Съфинансирано от  
Европейския съюз

## Терминологичен речник

- **Бърнаут** – определя се като синдром на професионално прегаряне, разбран като резултат от хроничен стрес на работното място, който не е бил успешно управляван.
- **Емоционално благополучие** – състояние, което включва положителен ефект и щастие, интерес към живота и удовлетворение.
- **Емоционално изтощение** - водеща проява на прегарянето, описана като усещане за емоционално изтощение от работата.
- **Социално благополучие** - отнася се до положително функциониране на личността и включва дейности, които допринасят за благополучието на обществото (социален принос), да се чувствате част от общност (социална интеграция), да вярвате, че обществото става по-добро място за всички хора (социална актуализация) и че начинът, по който обществото работи, има смисъл за тях (социална кохерентност).
- **Позитивно мислене** – означава, че подхождаме към неприятностите по по-положителен и продуктивен начин. Мислим, че най-доброто ще се случи, а не най-лошото.
- **Психично здраве** - включва нашето емоционално, психично и социално благополучие. Влияе върху начина, по който мислим, чувстваме и действаме. Също така ни помага да определим как се справяме със стреса, как се свързваме с другите и правим здравословен избор на поведение.
- **Психично благополучие** - състояние на благополучие, при което индивидът осъзнава собствените си способности, може да се справи с обичайния стрес, да работи продуктивно и ползотворно и да е в състояние да допринесе за своята общност.
- **Психична устойчивост** - способност за психическо справяне или адаптиране към несигурност, предизвикателства и несгоди. Понякога се нарича издръжливост или „психична сила“.

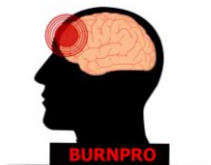
---

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

- **Управление на стреса** - означава да се намалят негативните въздействия, причинени от стреса, както и да се подобри физическото и психичното благосъстояние на човека. Управлението на стреса може да включва грижа за себе си, управление на реакцията на човек на стрес и извършване на промени в живота на човек, когато е в стресова ситуация.
- **Хроничен стрес** – постоянно усещане за чувство на натиск и претоварване за дълъг период от време.

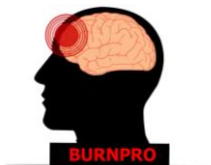


Съфинансирано от  
Европейския съюз

## Въведение

Професионалното прегаряне (известно като синдром на Бърнаут) е реален феномен, който се забелязва все по-често във все по-различен спектър от професии. Корените му все още могат да се проследят в обслужващите професии и в частност, при педагогическите специалисти. Работата на учителите се отличава с особената си когнитивна натовареност – изисква се както интелектуален, така и емоционален ресурс за ефективно взаимодействие с голям брой ученици едновременно, в среда, която се контролира изцяло от учителя. Феноменът „Бърнаут“ не е спирал да бъде актуален и към момента нито в България, нито в Испания и Турция има приложени достатъчно ефективни механизми, които да бъдат в полза на учителите в борбата с него. За това са необходими още усилия в тази посока, за да се постигне по-задълбочено разбиране на психологическите измерения на професионалното прегаряне, както и за възможните мерки за превенция и рехабилитация на учителите, с цел запазване на тяхното здраве и работоспособност.

Преподаването е една от най-стресиращите професии в света. По-голямата част от учителите се оплакват от стрес и Бърнаут и също така съобщават за проблеми с психичното здраве. От началото на пандемията от COVID-19 мащабно Европейско проучване (Pressley, Marshall, and Moore, 2021), както и местни проучвания, сред които и мащабното проучване в България (Янакиев, 2022) установиха, че има много по-голямо претоварване на учителите. Една от допълнителните тежести беше, че те трябваше да преподават онлайн. Освен това, когато се върнаха към присъствени занятия, учителите трябваше да спазват всички хигиенни правила, за да не се разпространи вирусът на COVID-19. Следователно не е изненадващо, че по време на този период на пандемия сред учителите са докладвани по-високи нива на притеснителни психологически симптоми.



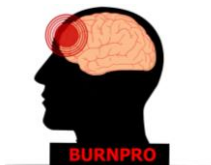
Съфинансирано от  
Европейския съюз

Към тези предизвикателства трябва да отчетем и доста административни и бюрократични промени и изисквания, на които ежедневно са подложени учителите. Например, Chan et al. (2021) обобщават, че учителите имат нужда от все повече подкрепа с виртуални инструкции, емоционална подкрепа и повече гъвкавост в последните години от пандемията от COVID-19. Въпреки, че редица учители са получили целево обучение и някакво признание на техните усилия, които донякъде поддържат чувството за успех по време на кризата (Kraft et al., 2021), много учители съобщават, че се чувстват претоварени с повишени очаквания (Love & Marshall, 2022; Sokal et al., 2021).

В допълнение към преподаването и подготовката, отнемащи по-дълги работни часове, учителите също участват в допълнително планиране, докато научават нови системи за управление и алтернативни подходи за обучение (Kaden, 2020; Love & Marshall, 2022; Marshall et al.) Тъй като натоварванията се увеличиха, така се повишава и степента на прегаряне на учителите (Răducu & Stănculescu, 2022; Sokal et al., 2020). В редица изследвания се доказва, че натоварването на учителите се е удвоило и че те изразяват опасения, че това води до по-високо професионално прегаряне (Carver-Thomas et al., 2023; Янакиев, 2022).

Превантивно-информационната дейност е от съществено значение като метод на профилактика. Ето защо смятаме, че е важно добрите практики да бъдат прилагани в различни училища в различни страни, за да се подобри психичното здраве на учителите.

Чрез дейностите по проекта „BURNPRO”, международният консорциум цели да подсили превантивните мерки и да осигури допълнителен инструментариум за себе-проверка и самоанализ на възможни признаци, свързани с етапите на синдрома на професионално прегаряне. В крайна сметка, психическото състояние



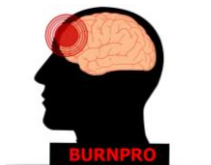
Съфинансирано от  
Европейския съюз

на учителите може да повлияе на психическото състояние на учениците и затова е важно да се грижим за него. Като се има предвид, че психологическите симптоми обикновено се засилват, при положение, че не са взети навременни мерки, е важно да се предотврати влошаването на тази ситуация на прегаряне сред учителите и да се осигурят възможно най-скоро мерки с цел превенция.

Отчитаме важността на следните действия, които ще помогнат за цялостната устойчивост и поддържане на психичното здраве на учителите в страните партньори по този проект (България, Испания и Турция), но също и на ниво ЕС:

- Разгледайте процесите на самооценка чрез инструмента за самооценка Резултат 2 [Онлайн инструмент за самооценка на ниво на Бърнаут синдром сред учители \(tool.stopteachersburnout.eu\)](https://tool.stopteachersburnout.eu)
- По-добро осъзнаване на проблемите, свързани с липсата на когнитивни и поведенчески стратегии, които да позволяват на учителите да елиминират или смекчат източника на стрес, да избегнат преживяването на стрес или да неутрализират негативните последици от това преживяване.
- Насърчаване на формирането на социални умения и социална подкрепа на професионални екипи.
- Елиминиране или намаляне на стресорите в организационната среда, които пораждат развитието на синдрома Бърнаут.





## 1. Дефиниция на Синдрома на професионално прегаряне (Бърнаут)

**Бърнаут е синдром, определян като резултат от хроничен стрес на работното място, който не е бил успешно управляван (дефиниция на Световната здравна организация, 2018).**

Този синдром се характеризира се с три измерения:

- чувство на загуба на енергия или изтощение;
- повишена психическа дистанция от работата или чувство на негативизъм или цинизъм, свързани с работата;
- намалена професионална ефективност.

Психическият стрес може да бъде външен и свързан с фактори на околната среда, но може също така да бъде причинен от личностни възприятия, които карат индивида да изпитва безпокойство или други негативни емоции относно дадена ситуация, като натиск, дискомфорт и т.н., които след това смятат за стресиращи.

*"Доброто управление на стреса може да Ви помогне да се почувствате по-добре физически и психически и може да повлияе на способността Ви да давате най-доброто от себе си."*

Макар и свързани помежду си, стрес и Бърнаут се различават. Стресът е предпоставка за появата на Бърнаут, но не винаги води до прояви на Бърнаут. Основните разлики между тях могат да се видят в таблицата по-долу.

*Таблица 1. Характеристики и прояви на стрес и Бърнаут*

<b>Стрес срещу Бърнаут</b>	
<b><i>Стрес</i></b>	<b><i>Бърнаут</i></b>
Характеризира се с прекомерна ангажираност	Характеризира се с неангажираност



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Стрес срещу Бърнаут	
Емоциите са свръхреактивни	Емоциите са притъпени
Създава усещане за неотложност и хиперактивност	Създава чувство на безсилие и безнадеждност.
Загуба на енергия	Загуба на мотивация, идеали и вяра
Води до тревожни разстройства	Води до откъсване и депресия
Първичното увреждане е физическо	Първичното увреждане е емоционално
Може да те убие преждевременно	Може да те кара да мислиш, че животът не си струва да се живее

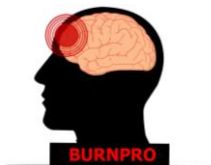
Учителите се нуждаят от по-добро разбиране за стреса и причините, симптомите и последствията от прегаряне и да развият умения за управление на стреса си на работното място. Те трябва да поемат отговорност за саморегулирането си и да поддържат работоспособността си.

## 2. Бърнаут синдром, психично здраве и благополучие

Психичното здраве е ниво на психично благополучие или липса на психично заболяване. Това е „психологическото състояние на някой, който функционира на задоволително ниво на емоционална и поведенческа адаптация“. Психичното здраве влияе върху това как хората мислят, чувстват и реагират и определя как се справят със стреса, как се отнасят към другите и правят избори.

Позитивното психично здраве е нещо повече от липсата на психични заболявания. От гледна точка на позитивната психология, психичното здраве може да включва способността на индивида да се наслаждава на живота, да създава баланс между дейности и усилия и да развива психичната си устойчивост.

Според Световната здравна организация (СЗО), психичното здраве включва „субективно благополучие, възприемана Аз-ефективност, автономност,



Съфинансирано от  
Европейския съюз

*компетентност, свързаност между поколенията и самоактуализация на интелектуалния и емоционален потенциал“.*

Психичното благополучие е неразделна част от здравето и се определя като *„състояние на благополучие, при което индивидът осъзнава собствените си способности, може да се справи с нормалния стрес, да работи продуктивно и ползотворно и е в състояние да допринесе за своята общност“* (СЗО).

Психичното здраве се състои от три основни компонента: **емоционално, психично и социално благополучие.**

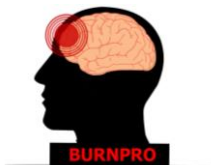
**Емоционалното благополучие** включва положителен ефект и щастие, интерес към живота и удовлетворение.

**Психичното благополучие** включва себеприемане, цел в живота, личностно израстване, лично майсторство, автономия и положителна връзка с другите.

**Социалното благополучие** се отнася до положително функциониране и включва дейности, които допринасят за благополучието на обществото (социален принос), да се чувствате част от общност (социална интеграция), да вярвате, че обществото става по-добро място за всички хора (социална актуализация) и че начинът, по който обществото работи, има смисъл за тях (социална съгласуваност, свързаност).

Хората с добро психическо благополучие могат да се справят със стреса и негативните преживявания, да управляват отговорностите си в ежедневието, да имат добри взаимоотношения с другите и да бъдат доволни от собствения си живот. Те са склонни да бъдат по-оптимистични и имат положителна афективност, което от своя страна поддържа и подобрява тяхното психично здраве. Колкото по-високи са нивата на положителна емоционалност, толкова по-весел, активен, уверен, ентузиазирани и енергични ще бъде даденият индивид. Хората с високи нива на положителна афективност са по-продуктивни, мотивирани, удовлетворени, целенасочени в работата си и имат по-здравословни стилове на справяне при стрес.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



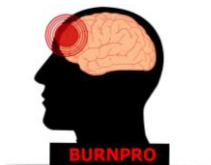
Стресови събития, като например смяна на работа, корелират с безсъние, нарушен сън и здравословни оплаквания. Личностните характеристики на индивида, наследствеността и преживяванията в детството с големи стресори и травми също могат да определят реакцията им на стресорите. От друга страна, по-ниските нива на положителна афективност могат да бъдат свързани с тъга, летаргия и дистрес, които влияят на възприятията и поведението на хората и могат да увеличат тревожността и депресията им.

Учителската професия традиционно се свързва с високи нива на стрес и Бърнаут, които оказват влияние върху здравето на учителите и влошават ефективността на тяхната работа. Високите нива на стрес в учителската професия са свързани с емоционалните изисквания на работата и необходимостта от интензивно взаимодействие с широк кръг от хора. Ако учителите не могат да се справят с нивото на стрес, това автоматично ще повлияе на академичните постижения, емоциите и поведението на учениците. Установено е, че високите нива на стрес, изпитвани от учителите, значително намаляват удовлетвореността им от работата и имат пряка връзка със здравословните проблеми.

## 2.1. Стресори в работата на учителите

Управлението на стреса започва с идентифициране на източниците на стрес на работното място. Тук можем да разграничим **типични (често срещани при повечето професии)** фактори за професионален стрес:

- Характеристики на самата работа, като отговорност, степен на риск, недостатъчна автономия при изпълнението ѝ;
- Високи изисквания и претовареност;
- Баланс работа – личен живот;
- Взаимоотношения с колегите и социално-психологически климат на работното място;
- Неефективни модели на управление и лидерски стилове;



Съфинансирано от  
Европейския съюз

- Липса на социална подкрепа и обратна връзка от колегите и управлението;
- Организационни политики и практики;
- Конфликти на работното място;
- Чести и непрекъснати промени в работата;
- Противоречиви изисквания при изпълнението на работата;
- Лоши условия на работа;
- Липса на сигурност;
- Неадекватно възнаграждение.

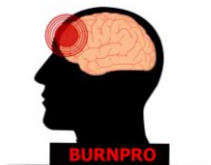
**Специфичните фактори** за професионалния стрес на учителите могат да бъдат описани като:

- Поведение на учениците и дисциплина в класната стая;
- Изисквания за администрация, документация и отчетност;
- Промени в училищната програма;
- Размер и състав на класа и училището;
- Изискванията на обществото и отношенията с родителите;
- Мултикултурни проблеми в класната стая;
- Комуникационни затруднения и неразбиране поради вербални и невербални проблеми;
- Необходимост от развиване на умения за приобщаване и работа с учащи със специални образователни потребности (увреждания, ученици от етнически малцинства, бежанци и др.).

Най-голямо значение на стреса има поведението на учениците, което предсказва появата на Бърнаут и неспособността на учителите да се справят със стреса. Тези фактори за напрежение са присъщи за учителската професия и не могат да бъдат избегнати като причини за стрес и професионално прегаряне, поради което изискват специфични подходи и практики за управление на човешките ресурси в образователния сектор.

---

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Всички тези предизвикателства изискват от учителите да прилагат умения за управление на стреса, да подобряват емоционалната си интелигентност и да се грижат за собственото си психично и физическо здраве.

Хората, които изпитват Бърнаут, могат да окажат отрицателно въздействие върху своите колеги, както като предизвикат междуличностен конфликт, така и като пречат на изпълнение на работните задачи. По този начин Бърнаутът може да бъде „заразен“ и да се застраши социалните взаимодействия на работното място. Критичното значение на социалните взаимоотношения за Бърнаут се подчертава от проучвания, които показват, че синдромът се увеличава в работна среда, характеризираща се с междуличностна агресия. Подобни резултати предполагат, че прегарянето трябва да се разглежда като характеристика на работните групи, а не просто като индивидуален синдром.

Изтощението обикновено се свързва с такива симптоми на стрес като главоболие, хронична умора, стомашно-чревни разстройства, мускулно напрежение, хипертония, епизоди на настинка/грип и нарушения на съня. Тези физиологични симптоми корелират с установените с други показатели за продължителен стрес.

## 2.2 Признаци на проблеми с психичното здраве сред учителите

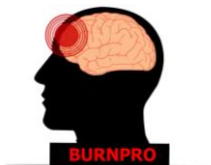
Има няколко проучвания, които показват, че учителите изпитват по-висок стрес на работното място и че съществува сериозен риск при неуспешно справяне със стреса за тяхното психично здраве.

Има някои **ранни емоционални и поведенчески предупреждения**, които показват проблем с психичното здраве:

- Хранене или сън - твърде много или твърде малко;
- Пушене (повече от обикновено), пиене или употреба на наркотици;

---

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

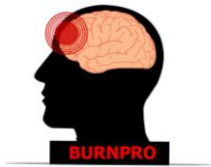


Съфинансирано от  
Европейския съюз

- Поява на необясними болки;
- Ниска или никаква енергия;
- Чувство на безчувственост или сякаш нищо няма значение;
- Чувство за безпомощност или безнадеждност;
- Чувство на необичайно объркване, забравяне, усещане, че човек е „на ръба“, ядосан/а, разстроен/а, притеснен/а или уплашен/а;
- Отдръпване от хората и обичайните дейности;
- Конфликти или караници със семейството и приятелите;
- Наличие на постоянни мисли и спомени, които не можете да изхвърлите от главата си;
- Мисли да нараните себе си или другите;
- Неспособност да изпълнявате ежедневни задачи като грижа за семейството или отиване на работа;
- Преживяване на сериозни промени в настроението, които причиняват проблеми в отношенията.

Разбирането на признаците, симптомите и причините за проблеми с психичното здраве може да помогне за идентифициране на проблемите и предотвратяване на всякакви здравословни проблеми в бъдеще. Има различни причини и рискове за лошо психично здраве на учителите. Повечето от тях са свързани с ежедневния им професионален стрес и следствието от него – Бърнаут. Други причини могат да са продуктувани от емоционални проблеми, реакции и травми на учениците, с които общуват.

Прегарянето е постепенен процес. Признаците и симптомите са едва забележими в началото, но се влошават и задълбочават с течение на времето. Мислете за ранните симптоми като за сигнал, че трябва да обърнете внимание на себе си. Ако обърнете внимание и активно намалите стреса си, можете да предотвратите голям срив.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

**Физически признаци** и симптоми на Бърнаут:

- Чувство на умора и изтощение през повечето време;
- Намален имунитет, чести боледувания;
- Чести главоболия или мускулни болки;
- Промяна в апетита или навиците за сън.

**Емоционални признаци** и симптоми на Бърнаут:

- Чувство за провал и неувереност в себе си;
- Чувство на безпомощност, усещането за загуба и чувството, че е „в капан“;
- Отчуждение, чувство за самота в света;
- Загуба на мотивация;
- Цинична и негативна нагласа;
- Ниска удовлетвореност и чувство за ниски постижение

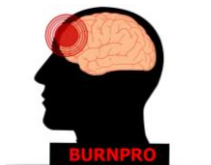
**Поведенчески признаци** и симптоми на Бърнаут:

- Оттегляне от отговорности;
- Изолиране от другите;
- Отлагане на решението или действието;
- Използване на храна, лекарства или алкохол за справяне;
- Пренасяне на разочарованието върху другите;
- Отсъствия от работа или идване късно и тръгване по-рано.

**Емоционалното изтощение** е водеща проява на прегарянето, описано като усещане за емоционално изтощение от работата. Емоционалното изтощение включва разочарование, депресия, липса на интерес към преподаването, нежелание да се изпробват новости и обвиняване на учениците или институцията за липсата на успех. Резултатите от емоционалното изтощение са оттегляне и умора.

**Деперсонализацията или цинизмът** е отрицателна нагласа към самата работа и/или към лицата, с които хората взаимодействат, докато изпълняват





Съфинансирано от  
Европейския съюз

работата си. Учителите, които проявяват цинизъм, демонстрират лошо отношение към учениците, колегите и самото училище, липса на контакт с другите и нарастваща изолация. Те изразяват враждебност и липса на загрижено отношение към другите хора.

**Усещането за спад в личните постижения** се отнася до намаляване на чувството за компетентност и за успешни постижения в работата. Учителите, страдащи от прегаряне, гледат негативно на личните постижения: те са разочаровани от своето представяне и изпълнение на работата, имат ниска мотивация, не си поставят подходящи цели, като в резултат могат да имат ниско самочувствие и самоефективност.

Сред важните причини, които предизвикват стрес и Бърнаут у учителите, са поведението на учениците в клас и **нарушенията на училищната дисциплина**. Неуважителното отношение на учениците увеличава риска от емоционално изтощение на учителите, а общителност неефективната комуникация с учениците определя деперсонализацията и личното представяне на учителите. Разбирането на причините за прегарянето дава насоки как да се избягва и как успешно да се насочва и преодолява.

**Факторите**, които най-вероятно могат да доведат до прегаряне на учителите са:

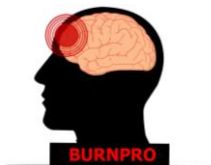
- **Липса на адекватна подготовка** за справяне с проблемите с ученето и поведението, с които учителите се сблъскват в класната стая.
- **Липса на автономия в работата.**
- **Трудно поведение на ученик.** Този фактор е свързан със способностите и мотивацията на учениците за учене. Прегарянето може да бъде избегнато, тъй като учителите развиват умения за управление на класната стая и подкрепа, когато се сблъскат с трудно поведение.

- **Липса на подкрепа и междуличностни конфликти.** Липсата на възможност за ангажиране в смислен обмен на идеи с други учители допринася за прегарянето, както и конфликтите с родители, администратори и ученици.
- **Скука.** Много учители откриват, че след година или две в класната стая всеки ден много прилича на следващия и има малко възможности за разнообразни дейности.

### 2.3. Етапи на Бърнаут синдром и свързаните с него симптоми

Като най-всеобхватен бихме определили 12-степенния модел на психолога **Herbert Freudenberger (Хърбърт Фройденбергер)** и неговите колеги.





Съфинансирано от  
Европейския съюз

### **Етап 1: Прекалена амбиция**

“Прегарянето” започва по привидно безвреден начин – с ентузиазъм към работата Ви. Въпреки че много учители могат да смятат, че тяхната амбиция е положителна черта, която подкрепя кариерното им израстване, излишъкът от вътрешен стремеж може да ви задуши. Превръща се в натиск да докажете значимостта си на себе си и на другите. Не се чувствате „достатъчно добър/а“, така че поемате допълнителни отговорности и винаги чувствате, че трябва да правите повече и по-бързо.

### **Етап 2: Работите по-усилено**

Докато казвате „да“ на повече задачи, разбирате, че не можете да вметите всичко в нормалното работно време. В резултат на работата започват проблеми в личния ви живот. Можете да отговаряте на имейли през уикенда или да отделите 10 до 12 часа на ден, за да реализирате списъка си със задачи. Все още намирате работата си за удовлетворяваща и всъщност получавате висока удовлетвореност, когато Ви похвалят за отдадеността Ви. В същото време работата започва да се чувства като пристрастяване и имате проблеми с изключването или прекъсването в края на работния ден.

### **Етап 3: Пренебрегване на вашите потребности**

Може да приоритизирате потребностите на другите пред вашите собствени. На този етап са типични следните характеристики:

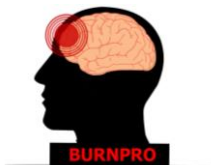
- Спите нестабилно;
- Пропускате храненията;
- Нямате време за физическа активност;
- Забравяте да прекарвате време със семейството и приятелите си.

### **Етап 4: Проблеми с изместване на фокуса**

Вашият прекомерен фокус върху работата Ви кара да отхвърляте очевидни конфликти и проблеми, случващи се около вас. Дълбоко в себе си знаете, че има проблем, но не намирате решение. Избягвате да мислите за притесненията си и пренасочвате вниманието си към професионалните си задължения. Но потискането на чувствата Ви води до чувство на по-нервност и паника. Откривате, че реагирате прекалено на малки неуспехи и обиди.

---

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

### **Етап 5: Ревизия на ценностите**

Започвате да осъзнавате, че сте се отклонили от най-важното за вас. Но вместо да се изправите лице в лице с тази реалност, вие се съсредоточавате единствено върху работата Ви. Приятелите, семейството и хобитата остават на заден план. Грижата за себе си се отхвърля като тривиална. Цялата ви самооценка произтича от вашата продуктивност и постижения.

### **Етап 6: Отричане на нови проблеми**

Сега, когато Вашите ценности са се променили, Вие започвате да се сблъсквате с другите. Може да възприемате колегите си като мързеливи или директора като твърде взискателен. Ставате все по-нетолерантни, несъпричастни и цинични. Обвинявате времето и работното напрежение за стреса си, вместо да признаете как сте се променили.

### **Етап 7: Оттегляне**

По време на този етап се отдръпвате от контактите и отношенията с другите. Вероятно не можете да си спомните последния път, когато сте водили разговор, който не е бил за работа. Социалният ви живот изглежда малък или несъществуващ. Вие се изолирате и може да се отдадете на алкохол или други субстанции.

### **Етап 8: Въздействие върху другите**

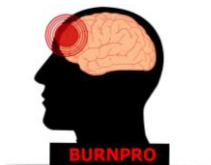
Вашето състояние сега засяга и семейството Ви. Те забелязват как сте станали нетърпеливи и раздразнителни.

### **Етап 9: Деперсонализация**

Чувствате се като сянка на предишното си аз. Деперсонализацията включва усещане за откъсване, сякаш сега сте аутсайдер, който наблюдава живота си. Докато някога сте се чувствали ентузиазирани от работата си, сега сте негативни или безразлични към нея.

### **Етап 10: Вътрешна празнота**

Вече не се виждате като ценен човек. Започвате да се чувствате безполезни, сякаш всичките ви усилия са напразни. Загубили сте мотивацията си и мечтаете да напуснете, да се преместите или да напуснете кариерата си. Може да сте се



Съфинансирано от  
Европейския съюз

насочили към нездравословни механизми за справяне, като преяждане или алкохол, за да избягате от мислите си.

### Етап 11: Депресия

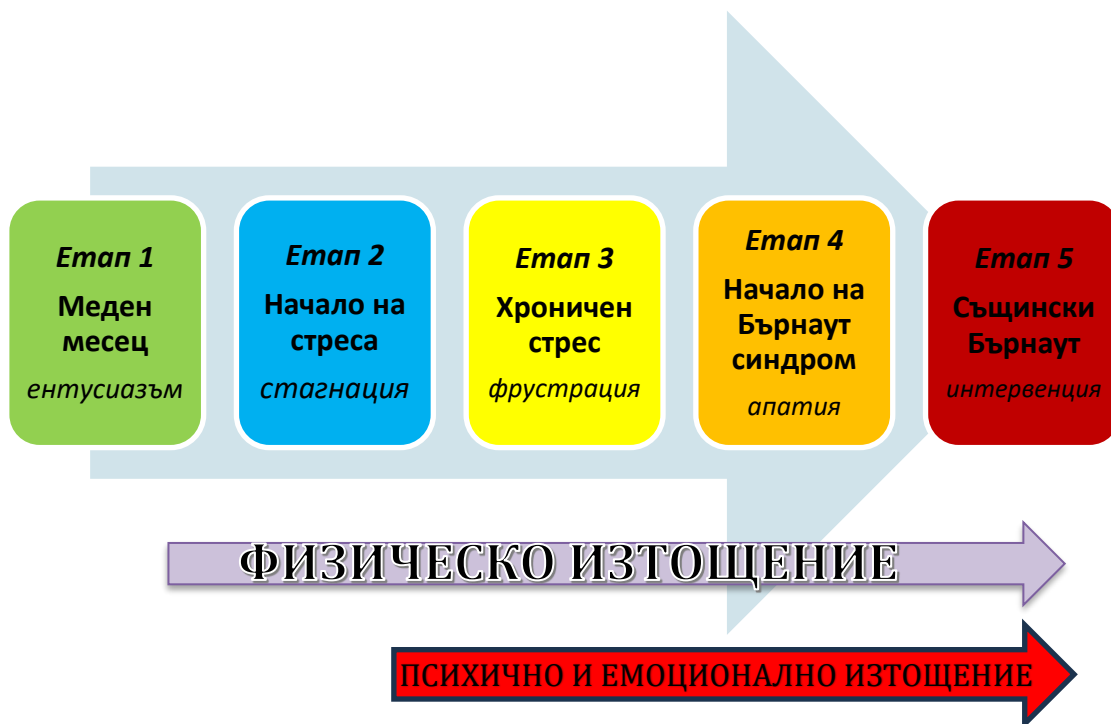
Животът някога е бил пъстър, но сега е сив и мрачен. Вие сте емоционално и психически изтощени. Чувствате се изгубени и несигурни. Работата се възприема като напълно лишена от смисъл или цел.

### Етап 12: Пълн Бърнаут синдром

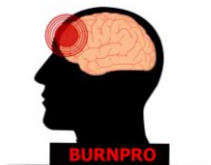
Синдромът на пълно прегаряне се появява, когато достигнете точка на пречупване. Тялото ви може да се срине или да имате психически срив. На този етап е необходима медицинска помощ. Много специалисти смятат, че в този случай учителите трябва да вземат продължителен отпуск от работата си, за да се възстановят.

### Отделете малко време за размисъл. На какъв етап се виждате?

Това е важна информация и призив за действие да действате по-рано, отколкото по-късно. Важно е да запомните, че Бърнаут не е линеен процес. Не винаги преминавате от един етап на следващ и времето, прекарано във всеки етап, може да варира. По-късно този модел е опростен и в момента най-често се използва 5-степенен модел, както следва:



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Този 5-степенен модел започва с фазата на „медения месец“ и се характеризира с ентузиазъм. Въпреки това, неизбежно след време, това се свързва с преживяването на стрес в работата. Ако на този етап не се прилагат положителни стратегии за справяне, съществува риск процесът на прегаряне да започне.

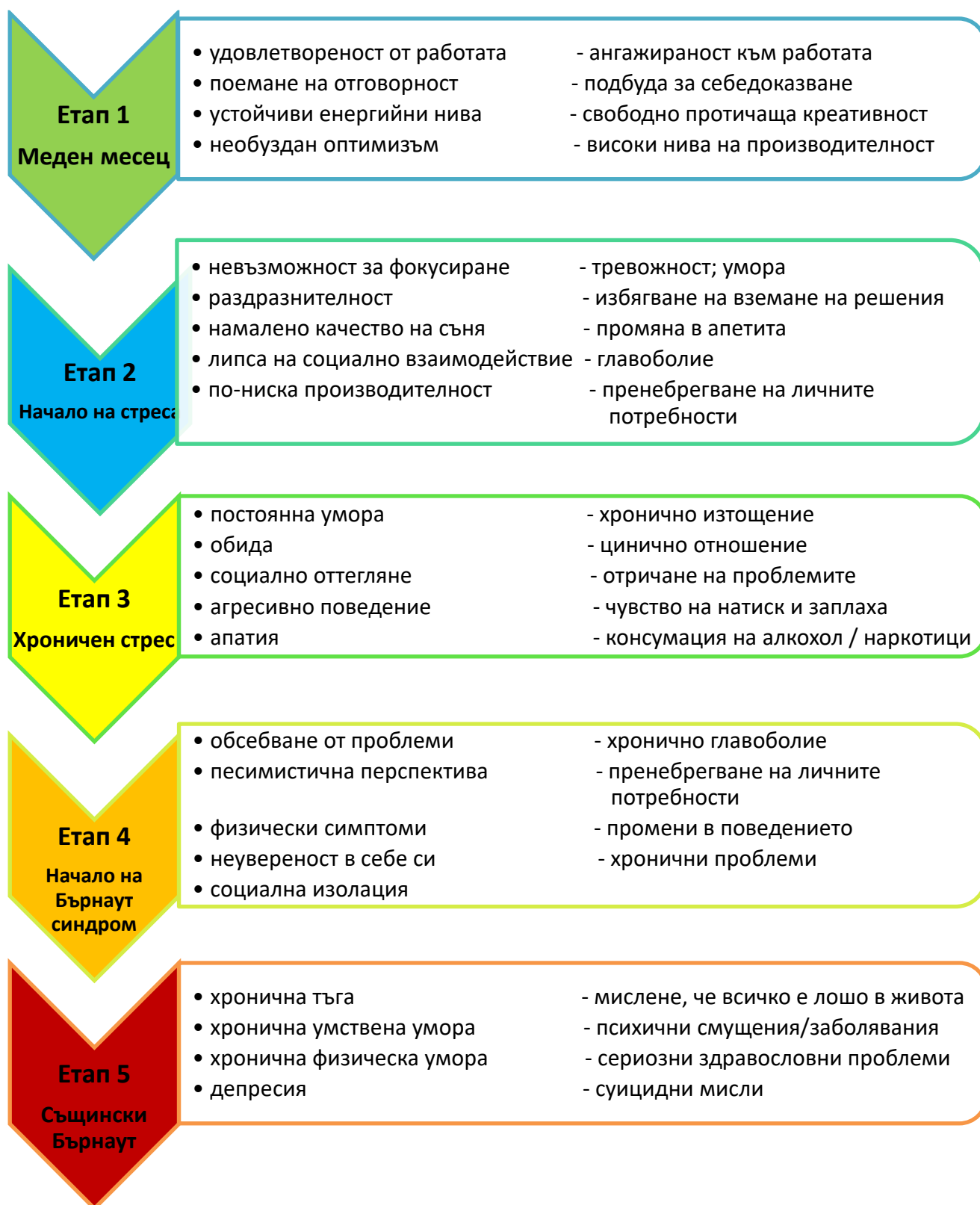
Това е последвано от етап на стагнация, характеризиращ се с появата на стрес. Този втори етап започва със съзнанието, че някои дни са по-трудни от други. Животът се ограничава до работа и грижа за бизнеса, докато семейството, социалният живот и личните приоритети се пренебрегват и страдат и се появяват общи симптоми на стрес, които засягат човека емоционално, но и физически.

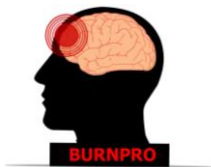
В резултат на това се развива етап на хроничен стрес, който води до разочарование. Учителите получават усещане за провал и чувство за безсилие. Усилията не се отплащат видимо и впечатлението или фактът, че не получавате достатъчно признание, води до чувство на некомпетентност и неадекватност.

Това води до етапа на апатия, където се появяват отчаяние и разочарование. Хората не виждат изход от ситуацията и стават примирени и безразлични.

Последният етап е същинският синдром на Бърнаут. В следващата таблица може да видите обобщението на основните характеристики за всеки от 5-те етапа на модела. **Помислете за себе си и разберете колко устойчиви сте в този процес.**

Таблица 2. Прояви на различните етапи на бърнаут





Съфинансирано от  
Европейския съюз

### 3. Стратегии за грижа към собственото психично здраве

Грижата за себе си е от ключово значение за запазване на здравето на учителите, особено в случаи при работа с ученици, които имат история на загуба, скръб, стрес и травма. Саморегулацията на учителите означава активно да се грижат за собственото си психично здраве и благополучие, така че да могат по-ефективно да подкрепят младите хора, с които работят.

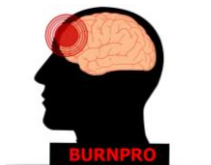
Предотвратяването на неблагоприятни последици за здравето може да бъде постигнато чрез обучение за справяне със стреса, при което учителите споделят опит с колеги, идентифицират специфични фактори на стреса и възможни стратегии за справяне, заменят традиционните си възприятия и вярвания с по-подходящи, анализират стратегии за справяне с дисциплината в класната стая и за повишаване на мотивацията на учениците и практикуване на техники за увереност и релаксация.

Ефективното управление на стреса помага на учителите да преодолеят нивото на стрес върху работата и живота си, така че да могат да бъдат по-щастливи, по-здрави и по-продуктивни. Крайната цел е балансиран живот, с време за работа, взаимоотношения, релаксация и забавление, както и устойчивостта да се издържа на натиск и да се посрещат предизвикателства. Има няколко подхода и техники за самообслужване на психичното здраве и за справяне със стреса.

#### 3.1. Подобряване на уменията за емоционална интелигентност

Емоционалната интелигентност е способността на човек да разбира собствените си емоции, емоциите на другите и да действа правилно, използвайки тези емоции. Тя включва набор от емоционални, личностни и социални умения и способности, които влияят върху цялостната способност на човека да се справя с





Съфинансирано от  
Европейския съюз

изискванията а заобикалящата го среда, да управлява стреса и да поддържа добро психично здраве. Сред тези умения са:

- **Вътрешноличностните умения** са свързани с емоционалното самосъзнание, самоувереността, любовта към себе си, самоактуализацията и независимостта.
- **Междупличностните умения** се изразяват чрез емпатия, междупличностни отношения и междупличностно функциониране.
- **Уменията за адаптивност** се проявяват при решаване на проблеми, отчитане на реалността и гъвкавост (адаптивност).
- **Уменията за справяне със стреса** предсказват устойчивост и толерантност към стрес и контрол върху импулса.
- **Съществени компоненти на емоционалната интелигентност** са също уменията, свързани с общото настроение и положителни преживявания на щастие и оптимизъм.

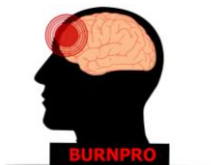
Емоционалната интелигентност е предпоставка за развитието на межкултурна чувствителност и разбиране на други култури. Освен това създава толерантност и намалява стреса при взаимодействие на работа с представители на други култури. Учителите с висока емоционална интелигентност установяват добри взаимоотношения с учениците, защото са внимателни и отзивчиви към техните притеснения. Високата емоционална интелигентност намалява нивото на възприемания професионален стрес, в резултат на което учителите могат успешно да управляват стреса и да намалят вредните ефекти от него.

Ето някои **практически съвети (стратегии)** за подобряване на емоционалната интелигентност:

- **Наблюдавайте емоциите и реакциите си към хората.** Опитайте се да разберете как мислите и как взаимодействате с другите хора и да се поставите на тяхно място. По-отворени ли сте и приемате ли техните потребности?

---

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



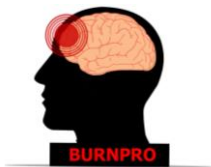
- **Повишете самосъзнанието си и направете самооценка.** Готови ли сте да приемете, че можете да работите върху някои области и да подобрите емоционалните си реакции? Обърнете повече внимание на собствените си емоции. Анализирайте как реагирате в емоционални ситуации. Потърсете обратна връзка от хора, на които имате доверие, за да реагират с известна степен на безпристрастен и непредубеден отговор.
- **Развийте способността си да запазвате спокойствие и да контролирате емоциите си в трудни и стресови ситуации.** Как реагирате при стрес? Разстройвате ли се; обвинявате ли другите или им се ядосвате, дори когато вината не е тяхна?
- **Поемете отговорност за вашите реакции и действия и проучете ефекта им върху другите.**

### 3.2. Стратегии за справяне със стреса и психична устойчивост

Хората използват различни подходи за справяне със стреса в работата и живота си. Справянето е насочено към намаляване на негативните последици от стреса и поддържане на благополучието на личността.

Има *две основни стратегии за справяне със стреса*:

- **Фокусираните върху проблема стратегии за справяне са насочени към проблема и към причините за стреса.** Те включват директни действия, насочени към източника на стрес като разглеждане на набор от планове за справяне със ситуацията; определяне на приоритети, влагане на усилия за решаване на проблема. Сред практическите препоръки за прилагане на такива стратегии са:
  - Отдръпнете се и се опитайте да рационализирате ситуацията;
  - Разберете повече за ситуацията;
  - Потърсете допълнителна информация за разрешаване на проблема и намаляване на стреса.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

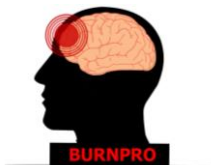
Фокусираните върху проблема стратегии за справяне са свързани с добро психично здраве, благополучие и ефективност на работата.

**Емоционално фокусираните стратегии за справяне са насочени към намаляване на емоционалния дискомфорт, съпътстващ стресова ситуация.** Фокусираните върху емоциите стратегии включват, например: емоционално облекчение, разсейващи дейности, получаване на подкрепа от колеги, семейство и приятели, пасивни опити за толериране и подготовка за справяне със ситуацията. Емоционално фокусираните стратегии за справяне имат краткосрочен ефект върху намаляването на стреса и редовното им използване е свързано с психосоматични оплаквания, неудовлетвореност от работата и ниско благополучие.

Психическата устойчивост е ключов фактор, който влияе върху справянето със стреса и психичното здраве и се свързва с положителна адаптация след стресова или неблагоприятна ситуация. Оптимизмът и положителните емоции са основните характеристики на и устойчивите личности. Устойчивостта не е черта, която хората по принцип притежават или не. Това включва действия, мисли и поведение, които могат да бъдат научени и развити.

### **Предлагаме Ви 11 стратегически подхода за изграждане на стойчивост на стрес и предпазване от бърнаут:**

- 1. Приемете, че промяната е част от живота.** Целият живот включва съвкупност от промени. Ако приемете този факт, ще бъдете по-добре подготвени, като се съсредоточите върху дейности, които можете да промените и съставите план за това.
- 2. Създавайте връзки.** Добрите взаимоотношения са важни: семейство, приятели, колеги и други. Приемете помощ и не се страхувайте да я поискате, ако имате нужда от нея.
- 3. Избягвайте да виждате кризите като непреодолими проблеми.** Не можете да промените случилото се, но можете да погледнете към решението и да действате съобразно това.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

4. **Предприемайте решителни действия.** Действайте решително, дори по време на стресови или неблагоприятни ситуации. Това помага за изграждането на самочувствие и устойчивост.

5. **Обмислете целите си.** Създавайте реалистични цели и предприемайте стъпки за постигането им. Дори малките стъпки са знак за прогрес. „Продължавам напред“ е добре да бъде Ваше водещо мото.

6. **Търсете възможности за себеоткриване и саморазвитие.** Винаги можете да извлечете поука от всяка ситуация, дори от трагедии и трудности.

7. **Подхранвайте положителна представа за себе си.** Развиването на увереност и способност за решаване на проблеми помага за изграждането на устойчивост.

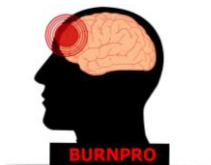
8. **Поддържайте надежда и ориентация към бъдещето.** Опитайте се да визуализирате това, което искате, вместо да се тревожите как ще го постигнете.

9. **Грижете се за себе си.** Обърнете внимание на физическите и психически аспекти на личните грижи. Това поддържа ума и тялото подготвени и готови да се справят със ситуации, изискващи устойчивост.

10. **Поддържайте дългосрочна перспектива.** Опитайте се да погледнете в по-широк, дългосрочен план и избягвайте да преувеличавате.

11. **Намерете допълнителни начини за укрепване на устойчивостта.** Те могат да включват писане на дневник, медитация или духовни практики. Обърнете внимание на *Анекс 1 към този наръчник*, който предлага добри практики от България, Испания и Турция.

Психическата устойчивост влияе върху това как учителите възприемат стресовите събития, как да оценят собствените си лични ресурси за справяне и каква стратегия за справяне със стреса ще изберат. Устойчивите хора се опитват да бъдат ориентирани към проблема и предпочитат да използват проактивен подход за справяне със стреса, който им помага не само да управляват стреса, но и да го предотвратят в бъдеще.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

### 3.3. Дейности и практики за самопомощ и превенция на Бърнаут

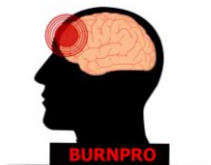
Грижата за себе си се състои от дългосрочни проактивни и редовни дейности, които ще бъдат различни за всеки. Грижата за себе си може да включва **стратегии** като:

- Участие в дейности и практики, които ви дават енергия, намаляват стреса ви и допринасят за вашето благополучие (напр. редовни упражнения, правилно хранене и насърчаване на положителни взаимоотношения).
- Редовно практикуване на разнообразни дейности.
- Наблюдаване или констатиране кога вашият стрес е управляем и вашето физическо и емоционално благополучие е подобро.
- Поемане на ангажимент за вашето здраве и благополучие днес и в бъдеще.

Съществуват добре познати и утвърдени в практиката **дейности и техники**, чието прилагане ще намали стреса и ще запази благополучието и здравето. Повечето от тях са свързани с личен контрол върху здравословни навици, начин на живот, социални отношения, положителни чувства и мисли и е личен избор и мотивация да ги използвате.

#### *Поддържане на здравословни навици и начин на живот:*

- **Важно е разнообразието в хранителния Ви режим.** От това зависи подготовката на тялото Ви за справяне със стреса.
- **Кофеинът и захарта**, когато са във „високи нива“, често завършват със срив в настроението и енергията.
- **Избягвайте алкохола и цигарите и в никакъв случай не използвайте наркотични средства.** Алкохолът или наркотиците могат да осигурят лесно бягство от стреса, но облекчението е само временно.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

- **Важно е отделянето на достатъчно време за пълноценен сън.** Добрият сън захранва както ума Ви, така и тялото ви. Чувството за умора ще увеличи стреса Ви, защото може да ви накара да мислите нерационално.
- **Физическата активност** е огромно средство за облекчаване на стреса. Упражнението освобождава ендорфини, които Ви карат да се чувствате добре. Има няколко лесни начина да включите упражненията в дневния си график: можете да ходите на фитнес, да се запишете на йога или танци, да вървите повече време пеша и тн. Редовната физическа активност ще намали негативните последици от стреса и ще подобри благосъстоянието.

### ***Мрежа за социална подкрепа***

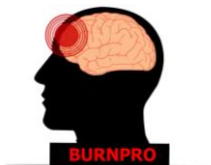
Социалната подкрепа е физическият и емоционален комфорт, предоставен ни от нашето семейство, приятели, колеги и други. Изграждането и поддържането на мрежи за социална подкрепа е мощен буфер на стреса и може да подобри устойчивостта към стресори. Няма нищо по-успокояващо от прекарването на качествено време с друго човешко същество, което ви кара да се чувствате сигурни и разбрани.

Социалната подкрепа може да се прояви в много различни форми: емоционална подкрепа; инструментална подкрепа и практическа помощ и съдействие; информационна подкрепа. В стресови ситуации хората се нуждаят от цялостна подкрепа и от всички конкретни форми, но вие ще намалите негативните последици от стреса, ако получите правилната форма на подкрепа в дадена ситуация. Ето защо е важно да знаете и да определите кой за какво ще ви подкрепи. Социалната подкрепа сама по себе си не управлява стреса и неговите вредни ефекти, а е сигурен буфер, чиято липса пречи на вашето благополучие и здраве.

Бихме Ви препоръчали някои **практически съвети** за развитие и поддържане на мрежа за социална подкрепа:

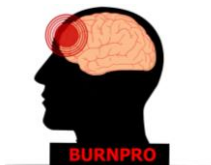
---

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

- **Създайте широка мрежа от контакти.** Търсете различни взаимоотношения за различни видове подкрепа. Но не забравяйте да търсите хора, на които можете да се доверите и на които да разчитате, за да избегнете разочароващи, негативни взаимодействия, които могат да ви накарат да се почувствате по-зле.
- **Бъдете проактивни.** Често хората очакват другите да протегнат ръка към тях и след това се чувстват отхвърлени, когато хората не дават всичко от себе си, за да го направят. Отделете време за приятели и семейство. Ако сте там за другите, когато те имат нужда, е по-вероятно те също да са там за вас.
- **Възползвайте се от технологията, когато комуникацията лице в лице не е възможно.** Обадете се на приятел, за да се видите на неформален разговор.
- **Следвайте интересите си** и се свързвайте с хора, с които имате общи интереси.
- **Потърсете подкрепа от хора в сходна на Вашата професия.** Ако се справяте с конкретна стресова ситуация, може да не намерите необходимата подкрепа от текущата ви мрежа от контакти. Обмислете да се присъедините към група за подкрепа, за да се срещнете с други, които се справят с подобни предизвикателства.
- **Подобрейте социалните си умения.** Свържете се с много хора и се опитайте да намерите общи интереси и теми за обсъждане.
- **Не се страхувайте да потърсите помощ.** Ако ви липсва силна мрежа за поддръжка и не сте сигурни откъде да започнете, има ресурси, които могат да ви помогнат да идентифицирате услуги, групи за поддръжка и други програми във вашата общност.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

### ***Позитивно мислене***

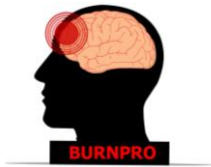
Позитивното мислене е доказано мощен подход за поддържане на психичното здраве и за да останете удовлетворени от собствената си работа, живот и лично развитие. Свързва се с оптимизма и е много подходящо в неблагоприятни, емоционално изтощителни и стресови ситуации. Изследванията са установили, че позитивното мислене може да помогне при управлението на стреса и е свързано с широк спектър от положителни последици за цялостното здраве и благополучие. Следователно позитивното мислене играе важна роля в позитивната психология, която е посветена на изучаването на това какво прави хората щастливи и пълноценни.

Да мислиш позитивно е повече от проактивен подход към живота Ви. Вместо да се чувствате без надежда или претоварени, позитивното мислене ви позволява да виждате най-доброто в другите хора, да развивате оптимистична перспектива в лоши и неприятни ситуации и да гледате на себе си и своите способности в положителна светлина. Може да не е лесно, но ще има позитивно въздействие върху вашето психическо, емоционално и физическо здраве.

Позитивното мислене е процес стъпка по стъпка за промяна на негативните мисли и саморазговор с позитивни. Няколко често срещани **стратегии** включват научаване как да идентифицирате негативните мисли и да замените тези мисли с по-положителни.

- **Избягвайте негативните разговори със себе си.** Много е трудно да се научите как да избягвате негативния вътрешен монолог, но ако успеете да направите това, вие правите важна голяма стъпка към подобряване на здравето си.
- **Използвайте хумор,** за да подтиснете негативните мисли.
- **Заредете се с оптимизъм.** Някои хора са „родени“ оптимисти, но е възможно да научите оптимистичен подход и да контролирате песимистичния си възглед. Опитайте се да смените песимистичния сценарий с оптимистични вярвания и очаквания.





Съфинансирано от  
Европейския съюз

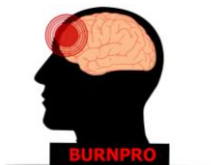
- **Продължете да работите върху това.** Позитивното мислене може да отнеме усилия при възникване на предизвикателни ситуации.

Вътрешният монолог и разговорът със себе си дават възможност да направите желаните промени в поведението, стресовите реакции и живота си. Това включва ангажимент през целия живот да се вгледате в себе си и да сте готови да предизвикате негативните мисли, да ги трансформирате и да направите положителни промени.

### ***Баланс работа – личен живот и занимания в свободното време***

***За да постигнете баланс между работа, живот и развлекателни дейности, можете да:***

- **Повишете удовлетвореността от работата и живота си.** Разберете смисъла на работата си. Вашата работа има висока обществена значимост и допринасяте за личностното развитие на младите поколения. Хората, удовлетворени от самата работа, са по-здрави, щастливи и продуктивни. Цялостната им удовлетвореност от работата се пренася върху удовлетвореността от живота. Ето защо е необходимо да гледате позитивно на работата си и да се наслаждавате на контактите и работата с учащи. Вие ги развивате като личности и допринасяте за бъдещия им успех, щастие и развитие.
- **Подобрейте баланса си работа-личен живот.** Стресът е често срещана характеристика на лошия баланс между професионалния и личния живот. Намерете свободно време за себе си, за вашите хобита и лични интереси.
- **Отделете свободно време и време за себе си.** Включете почивка и релаксация в дневния си график. Не позволявайте на други задължения да отнемат от времето за себе си. Това е вашето време да си починете от всички отговорности и да презаредите батериите си.

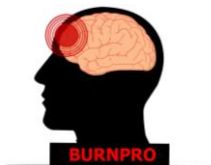


Съфинансирано от  
Европейския съюз

- **Отделете време за дейности, които Ви доставят удоволствие всеки ден.**
- **Запазете чувството си за хумор.** Това включва способността да се смеете, в това число и на себе си. Хуморът намалява стреса и облекчава напрежението и ви помага да запазите положителните си чувства, оптимизма и удовлетвореността от живота. Когато можете да гледате на живота от хумористичен ъгъл, е по-лесно да се абстрахирате от негативния стрес.

**Следните съвети могат да се превърнат във Вашите стратегии за превенция на Бърнаут, а именно:**

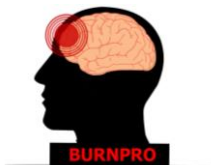
- **Усмивайте се** – когато сте попаднали във всички условия, които ви причиняват стрес, може да ви е трудно просто да се усмихнете. Но си струва. Усмивката и смехът „физически променят химията на тялото ви“ и могат да помогнат „да запалите нещо вътре във вас, за да продължите напред“.
- **Говорете с колегите си** – никой не разбира Вашите разочарования и предизвикателства по-добре от вашите колеги. Общуването с тях е един от най-добрите начини да предотвратите прегарянето, защото те могат да ви предложат най-добрата подкрепа. Вероятно ще помогнете и на Вашите колеги учители в същото време!
- **Поставяйте си цели за професионално развитие и ги реализирайте** – професионалното развитие е наистина важно и Ви държи здраво стъпили върху това, което има значение.
- **Избягвайте конфликтите тогава, когато това е възможно**– всички знаем, че избягването на конфликти изглежда почти смешно, когато носите етикета учител, но това е важно умение. Опитайте се да го овладете колкото е възможно повече. Конфликтът може да бъде повсеместен в училище, така че избягването му спестява много време и



Съфинансирано от  
Европейския съюз

енергия от наша страна. Придържате към онази стара поговорка „Избирайте своите битки“.

- **Решавайте проблемите бързо и ефикасно** – когато не можете да избегнете неизбежното, решете проблема възможно най-бързо и ефикасно. Използвайте интуицията си, която ще Ви насочи в правилната посока, след което оставете всичко да се осъществи. Това държи настрана безпокойството и следователно ви спестява много загуба на енергия.
- **Наблюдавайте чувствата си** – наблюдавайте себе си. Първите признаци на чувство на претоварване се проявяват по различен начин и можете да ги контролирате, като се отдръпнете крачка назад от работа, дори за няколко минути, само за да анализирате какво чувствате и мислите.
- **Оставете училищната работа в училище** – създайте граници, които ви помагат да запазите проблемите на работното си място и да не ги прехвърляте у дома. Това изисква понякога да казвате „не“ – както на лични, така и на професионални възможности – но тези граници ще ви направят по-щастливи като личност.
- **Вземете си почивен ден** – понякога, когато наистина сте стигнали предела, може да е добра идея просто да си вземете почивен ден. Помислете да се поглезите с ден, който не е празник или болничен ден, това е просто Вашият ден. Когато се върнете на работа, ще можете да преподавате с повече сила, енергия и проникателност отпреди.
- **Намалете темпото** – ако не е възможно да си вземете почивен ден, просто намалете темпото. Пропуснете кафето и просто си починете. Седнете и гледайте през прозореца за няколко минути. Вървете бавно към следващата си среща. Дишайте чист въздух. Оценете ползите на това да не бързате.
- **Създайте си Ваше специално място за релаксация** – то може да бъде Вашето „убежище“, но това не означава да бъде Вашия дом или училището. Може да е парк или разходка сред живописно природно място

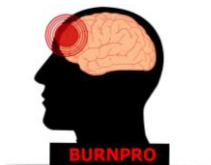


Съфинансирано от  
Европейския съюз

в близост до Вас. Може да седнете на открито кафе и поне 10 минути да слушате музика и просто да наблюдавате хората.

- **Потърсете подкрепа** – понякога всичко, от което се нуждаете, е някой да Ви напътства, особено ако сте твърде погълнати от емоционално изтощителна ситуация.
- **Не се страхувайте да предприемете промяна** – ако настоящата ви позиция не ви позволява да бъдете учителят, който сте си представяли, че ще бъдете, може би има в друго училище или различен клас, който е по-подходящ за вас.

**Да сте здрави, щастливи и доволни от работата и живота си зависи главно от Вашето желание, мотивация и усилия. Вярваме, че можете да балансирате между работа и живот, да управлявате стреса си и да допринесете за благополучието на другите хора.**



Съфинансирано от  
Европейския съюз

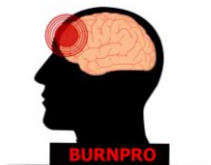
## Заклучение

Да бъдеш учител е много трудна задача, имайки предвид скоростта на промени в тази работа. Има широк спектър от фактори, които основно влияят върху стреса, удовлетвореността от работата, текучеството на учителите и влошават тяхното здраве. Работата с ученици, особено обучението и подпомагането на ученици със специални образователни потребности или такива в риск от отпадане от образователната система, е голямо предизвикателство.

Качеството и ефективността на обучението зависи от уменията да управлявате стреса и да се грижите за здравето си. Не е възможно да се предпише правилна рецепта и да се даде еднозначен съвет какво да направите, за да се справите със стреса и негативните събития в работата и живота си. Важно е да избирате подходящи за Вас подходи, които дават резултат. Същият подход може да е неприложим в друга ситуация или дори повече – възможно е да има вреден ефект. Бихте могли да използвате различни стратегии и подходи (сред тези посочени в настоящия Наръчник или в анекса към него), за да управлявате стреса си, да контролирате негативните си емоции и да запазите своя оптимизъм, позитивно мислене и чувства.

Никой не е застрахован от попадането в ситуация на Бърнаут. Прегарянето може да се случи на всеки, във всеки етап от живота. Важното да се знае, че прегарянето е преодолимо. Трябва да се разпознават симптомите, да се идентифицират причините и да се предприемат навременни и адекватни действия, както в краткосрочен, така и в дългосрочен план, за отстраняване на проблемите, които водят до това състояние.

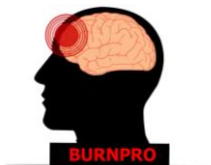
Решението да променим себе си и да станем по-удовлетворени, здрави и ефективни е наша собствена отговорност. Можете да намерите правилния начин да управлявате стреса си, да се чувствате удовлетворени и да се гордеете със значимостта на работата си.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

## Библиография

1. Allen, R., John, J., et al. (2020). How Did the Early Stages of the COVID-19 Pandemic Affect Teacher Wellbeing? Centre for Education Policy and Equalising Opportunities (CEPEO). Working Paper No. 20-15
2. Anderson, J., et al. (2021). School Personnel and Parents' Concerns Related to COVID-19 Pandemic's Impact Related to Schools. *School Psychology Review*, 50, no. 4: 519-529. doi: 10.1080/2372966X.2020.1862626
3. Bar-On, R. (2006). R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psithema*, 18, 13-25.
4. Brooks, M. et al. (2022). Coping Through the Unknown: School Staff Wellbeing During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Educational Research Open* 3: 100146. doi: 10.1016/j.ijedro.2022.100146
5. Chang, M. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 2, 193-218.
6. Cherris, C. (1995). *Beyond burnout. Helping teachers, nurses, therapists, and lawyers recover from the stress and disillusionment.* Psychology Press.
7. Childhood trauma reactions (2001). *Teacher self-care.* The University of Queensland, Australia.
8. Figley, C.R. (Ed). (1995) *Compassion Fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized.* New York: Brunner/Mazel.
9. *Handbook of good human resource practices in the teaching profession.* (2012). International Labour Office. – Geneva: ILO.
10. Keyes C. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In: Bauer, G., Hämmig, O. (Editors). *Bridging occupational, organizational and public health.* Dordrecht: Springer, pp. 179–192.
11. Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. In: Vanderberghe, R., Huberman, A. (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout.* Cambridge University Press, 211-222.
12. Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research and Reflections in Education*, 4(1): 42-61.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

13. Perry, C., Ball, I. (2007). Dealing constructively with negatively evaluated emotional situations: The key to understanding the different reactions of teachers with high and low levels of emotional intelligence. *Social Psychology of Education*, 10, 443-454.
14. Vesely, A., Saklofske, D., Lescheid, A. (2013). Teachers -The Vital Resource: The Contribution of Emotional Intelligence to Teacher Efficacy and Well-Being. *Canadian Journal of School Psychology*, 28, 71-89.
15. World Health Organization. WHO mental health. [http://www.who.int/mental\\_health/en/](http://www.who.int/mental_health/en/)
16. Freudenberger's 12 stages. <https://www.burnoutgeese.com/freudenberger-burnout.html>